

БУДЬ ЗДОРОВ!

№5
1996

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- САМАЯ
КРАСИВАЯ
- КОЭФФИЦИЕНТ
ЭРУДИЦИИ
- МАССАЖ
ПРОТИВ
РЕВМАТИЗМА
- ВСЁ О МУМИЁ
- СИСТЕМА
АМОСОВА
- ПРЕОДОЛЕНИЕ
БЕССОННИЦЫ





МАЙЯ

Фото Эдуарда Алесина

Ежемесячный журнал
№ 5 (35), май, 1996 г.
Основан 5.01.1993 г.

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Аркадий Галинский
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместитель главного
редактора
Вера Шабельникова

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна
Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Администратор
Ян Шенкман

На обложке:
«Мисс Россия»-95
Эльмира Туюшева,
фото Льва Новикова

© «Будь здоров!», 1996 г.



В НОМЕРЕ:

ДЖОН А. ШИНДЛЕР Радость по заказу _____	3
ИГОРЬ СЕВЕРЯНИН Классические розы _____	5
ЮРИЙ КУРПАН Самая красивая _____	6
ВЛАДИМИР ЛЕВИ Разводоведение _____	9
Н. М. АМОСОВ Медицина на перепутье _____	13
СЕРГЕЙ ДЁМКИН Всё о мумиё _____	18
Х. МАЗАФРЕСТ Массаж стоп _____	25
СТИВ ШЕНКМАН Третья жизнь _____	30
МИНА ЛУРЬЕ Мне всего 87 _____	38
ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ Возраст — не диагноз _____	41
ИГОРЬ КОНТРОЛЬСКИЙ Весенние витамины _____	45
БОРИС КУЗНЕЦОВ Каша из спраутса _____	47
ВЛАДИМИР СПИРИЧЕВ Бета-каротин и кислород _____	50

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., 6

Телефоны: 266-77-76
266-77-16
Для рекламы. 972-15-07

Журнал «Будь здоров!» —
член Ассоциации
«Здоровье и питание»

Индекс для подписки:
73035

АР ЭДДАР

Время думать о нитратах 56

Кухня Шаталовой 59

ЕАЛЕРИЙ ИВАНЧЕНКО

Хочется спать, но не могу заснуть 61

ИРИНА ВАСИЛЬЕВА

Освобожденное сознание 66

СЕРГЕЙ АРЕФИН

Свидание с бабой Дашей 70

ЯЦЕК ПАЛКЕВИЧ

Жизнь под током 72

ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВ

Курорт на даче 75

ВАСИЛИЙ КУЗНЕЦОВ

«Орион» может почти всё 76

УЛЬРИХ РЮККЕРТ

Уйти от варикоза 78

Календарь сбора лекарственных растений 80

ГАРТ ГИЛМОР

Бег ради жизни 81

ВЛАДИМИР ЭФРОИМСОН

Генезис эстетики 86

Коэффициент эрудиции 92

НИКОЛАЙ ЗАЙЦЕВ

Лес лечит 94

Продолжается подписка
на II полугодие 1996 года на журнал
«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Обращаем внимание читателей на то,
что наша цена за подписку на II полугодие
осталась той же, что была в I полугодии, —
15 тысяч рублей (2500 рублей за один номер).

Подписной индекс 73035.

Общий каталог газет и журналов, стр. 83



РАДОСТЬ ПО ЗАКАЗУ

Если вы сталкиваетесь с чьим-то очевидным невниманием, нечестностью, небрежностью и некомпетентностью, то это достаточное основание, чтобы чувствовать себя недовольным. Например, если вы обнаруживаете эти качества у вашего делового партнера. Однако совершенно бессмысленно испытывать недовольство, когда ситуацию изменить нельзя. Неразумно, например, негодовать из-за плохой погоды.

Хроническое недовольство превращает жизнь в ад, и тем более обидно, что такие переживания бесполезны и разрушительны для человека.

Привычка к плохому настроению часто закладывается в детстве — например, в тех семьях, где родители постоянно ворчат друг на друга. Или у тех детей, у которых неудачно складываются отношения со сверстниками.

Альберт был неуклюжим и странным мальчиком. Он часто становился объектом насмешек и издевательств в классе. В конечном счете Альберт возненавидел всех. Он демонстративно отвергал то, что ценят и считают значительным окружающие. Повзрослев, он стал выказывать недовольство по любому поводу, продолжая бессознательно защищать себя от других.

Некоторые погружаются в состояние вечной глубокой разочарованности жизнью, столкнувшись с выпавшими на их долю житейскими трудностями. Эти люди не были достаточно подготовлены к тому, чтобы преодолевать испытания. Особенно часто такое случается с теми, кто считает свой брак неудачным. Не сумев приспособиться к семейной жизни и не в силах отказаться от нее, они продолжают нести свой крест, испытывая отвращение ко всему.

Молодой женщине Элен пришлось лечь в больницу в состоянии тяжелой депрессии. В свое время Элен получила отличную подготовку для работы секретарем и занимала хорошую должность в правительственном учреждении в Вашингтоне. Вскоре там же она познакомилась с красивым молодым мужчиной. Они поженились, и у них друг за другом появилось трое детей. Но Элен не сумела смириться с тяготами семейной жизни. Им пришлось жить в трейлере — домике-прицепе на колесах, а на другое жилье они пока рассчитывать не могли.

Первый раз, когда я навестил их, она категоричным тоном заявила, что ей не нравится заниматься домашним хозяйством, что жить в трейлере и рас-

тить здесь детей — нестерпимая пытка. Кроме того, как я понял, она была совсем не уверена в том, что ей нравится ее муж и что ради него стоило отказываться от работы секретаря в Вашингтоне.

Она сразу согласилась лечь в больницу только потому, что это был способ покинуть проклятый трейлер. Не сообщив ей диагноз, я порекомендовал ей прочесть книги А. Поллианы о том, как путем самомотивации добиться преодоления житейских трудностей.

Я догадывался, что Элен умна. И однажды утром она подтвердила мое предположение, сказав: «Я была недовольна тем, что мне приходилось заниматься домашним хозяйством. Я была недовольна тем, что вынуждена воспитывать детей в трейлере. Я была недовольна тем, что мой муж не мог предоставить мне более подходящие условия. Я была недовольна тем, что потеряла хорошую работу.

Однако я не могу ничего изменить в моем положении. Во всяком случае, пока. Вы и Поллиана убедили меня, что надо смотреть на все по-другому. Теперь я считаю, что вести хозяйство в трейлере совсем не трудно. А если Джэду и мне надоест вид из окна, мы ведь можем передвинуть трейлер, чтобы радоваться миру вокруг нас.

Что же касается воспитания, то здесь тоже есть свои преимущества: за стенами трейлера огромные просторы. Дети могут бегать где угодно, чего они были бы лишены на какой-нибудь городской улице. Пока мы живем в трейлере, я продумаю план дома, который когда-нибудь у нас будет. И самое главное, я не променяю заботы о семье на самую лучшую в мире должность секретаря».

Элен пришла к простой мысли: легче жить удовлетворенной, чем неудовлетворенной. Она быстро овладела искусством хорошего настроения. Она выработала свои собственные

приемы пребывать в радости. Вскоре Элен поправилась.

Быть в хорошем настроении нетрудно. Постарайтесь запомнить две истины.

Первая. Гораздо легче и радостнее обнаруживать в каждодневной суете приятные стороны событий, чем неприятные. А чтобы испытывать приятные чувства, достаточно лишь пожелать этого. Жизнь — это вереница невзгод, если вы позволите себе ощущать невзгоды. Но жизнь — это череда удовольствий, если вы преисполнены решимости ощущать удовольствия. Беда настигает вас там, где вы сами ее создаете.

Вторая. Не желайте того, что недостижимо. Я знал человека со скромным доходом, обремененного большой семьей. Он сделал себя несчастным, страстно желая обладать вещами, которые не мог себе позволить. Сначала он хотел купить дорогой фотоаппарат. Наконец, он купил его, хотя это было крайне обременительно для семьи. Но это не сделало его счастливым. Теперь ему понадобилась электропила, он не мог успокоиться, пока не приобрел ее. И так продолжалось без конца. Его никогда не радовало то, что у него было, его помыслы были направлены на то, чего ему не доставало.

А ведь этот человек мог получать массу удовольствий от того, что было для него легкодоступным. Его беда — в неправильном воспитании. Никто не объяснил ему, как получать радость бесплатно. Будь у него другой характер, он мог бы научиться испытывать радость хотя бы от красоты, которая окружает нас повсюду.

Если вы научитесь удовлетворяться жизнью, вы сделаете огромный шаг к тому, чтобы стать счастливым. Радость поджидает нас на каждом шагу. Надо лишь захотеть встречи с ней. Вызвать ее так же просто, как заказать чашечку кофе. Попробуйте!

Классические розы

*Как хороши, как свежи были розы
В моем саду! Как взор прельщали мой!
Как я молил весенние морозы
Не трогать их холодной рукой!*

1843 г. Мятлев

В те времена, когда роились грёзы
В сердцах людей, прозрачны и ясны,
Как хороши, как свежи были розы
Моей любви, и славы, и весны!

Прошли лета, и всюду льются слезы...
Нет ни страны, ни тех, кто жил в стране...
Как хороши, как свежи ныне розы
Воспоминаний о минувшем дне!

Но дни идут — уже стихают грозы.
Вернуться в дом Россия ищет троп...
Как хороши, как свежи будут розы,
Моей страной мне брошенные в гроб!

1925 г.



Юрий Курпан

ЖЕНЩИНА

САМАЯ КРАСИВАЯ



В Древней Греции считалось, что красота — это дар богов. А богиней, олицетворяющей ее, была Афродита. Согласно представлениям эллинов, основным критерием женской красоты считалась пропорциональность тела и лица.

Представление о женской красоте менялось на протяжении веков, оно было неодинаковым и в разных странах. У египетских женщин считалось красивым иметь плоскую стопу, а у китаянок — маленькую. В Европе одно время отдавалось предпочтение женщинам с большими ногами. В Персии красивыми признавались лишь полные женщины, в Греции — лишь те, у кого прямой нос, а в Америке — те, у кого нос вздернутый. Во Франции времен Наполеона III считалось, что особую красоту женщинам придают густая копна волос, пышные бедра и полная грудь.

В дореволюционной России не проводились официальные конкурсы красоты. Но на балах иногда назывались имена первых красавиц. Так, например, в Москве в начале нашего века на балу «Цветок хризантемы» госпожа Макарова была признана первой красавицей. На сохранившейся фотографии мы видим весьма упитанную женщину с широким лицом. Но в России среди дворянок всегда ценились и изящные женщины. Достаточно вспомнить восхищенные отзывы современников о жене А. С. Пушкина — Наталье Николаевне Гончаровой и взглянуть на ее портрет работы А. Брюллова. Какая красота, какое изящество!

Можно ли описать тип российской красавицы? Ответ на этот вопрос я попробовал найти в музее истории Москвы, где находится бюст женщины

*Победительница конкурса
«Мисс Россия» 1995 года
Эльмира Туюшева*



*Первая красавица бала «Цветок хризантемы» госпожа Макарова
(фото из «Синего журнала»)*



*Обладательница приза за красоту
госпожа Власова*

из племени вятичей (V—VIII вв.). Я любовался красотой этой славянки: овальной формы правильное лицо, небольшие нос и рот, русая коса, доб-



*Н. Н. Пушкина.
Акварель А. Брюллова*

рый взгляд. Рост ее, очевидно, был около 160 см.

А вот мнение о русских красавицах Александра Ивановича Куприна: «Красивых женщин на свете много, но прелестных своей «милостью» — очень немного, и эта редкая особенность принадлежит именно русской женщине».

Красота российских женщин признавалась в Европе. Так, в начале нашего века в Карлсбаде призы за

красоту получили москвички госпожи М. Красноглазова и Власова. И та и другая были достаточно пышными.

Крупных, пышных женщин мы видим и на картинах Б. Кустодиева и П. Кончаловского.

На современных конкурсах, проводимых во всем мире, ценится иной тип красоты — для участия в них отбираются высокие (170 см и выше), изящные (с тонкой талией, узкими бедрами), скорее худощавые (вес 50—55 кг), с длинными, стройными ногами девушки. Учитывают ли члены жюри на наших, внутренних конкурсах российские особенности красоты? Очевидно, нет. Они, скорее, исходят из разработанных на этот счет международных критериев.

Представления о красоте могут меняться, но во все времена красота без обаяния мертва. Ведь обаяние — это красота живая, адресованная окружающим. Она не отпугивает, а притягивает к себе. Сила обаяния некоторых женщин может быть так велика, что даже их внешние недостатки покажутся привлекательными. Трудно определить, что такое обаяние. Скорее всего, это внутренняя красота, которая поддается совершенствованию.

Мужчинам часто нравятся сексуально привлекательные, как теперь модно говорить — сексапильные женщины. Это качество выражается прежде всего в демонстрации женственности, в особой манере одеваться, подчеркивающей чувственность и внешние достоинства. В данном случае женщина старается акцентировать то, что в ее внешности ценит мужчина. Как считают психологи Е. Сироткина и Ю. Миртов, каждая женщина привлекательна для мужчины настолько, насколько сама понимает и ценит его мужские достоинства и разделяет его эстетические взгляды, а также умеет сообщить ему обо всем этом.

Владимир Леви

ДЕТИ

РАЗВОДОВЕДЕНИЕ



Фото Виктора Ахломова

В каждом втором-третьем письме из тех, что я получаю, чьи-нибудь мама и папа бьют тревогу: не такое растет дитя, что-нибудь да не так. Дети тоже читают и тоже пишут жалобы на родителей.

Как сказал однажды мой коллега Дмитрий Сергеевич Кстонов, ребенок — наш проявитель. И нельзя все свести к схеме, что мы воздействуем, творим дитя, а оно «получается». И ребенок творит нас. Сколько угодно случаев, когда не без помощи наших дорогих деток мы болеем и ускоряем свое отбытие в мир иной. Но столько же и родителей вылеченных, спасенных детьми!..

Мы обсуждаем с Дмитрием Сергеевичем драматическую ситуацию — развод родителей. Я позволяю себе небольшое вступление: «Печальная типичность ситуации такова, что нужна книга для массового употребления, специально о разводе — разводеведение — с подробнейшими практическими указаниями...»

Д. С.: «Печальная типичность?..» Во-первых, не все разводятся. А во-вторых, иногда развод для детей очень даже неплох, я имею в виду превышение КПД над КВД.

— Что такое КВД?

— Коэффициент вредного действия. Не говоря уж об алкоголиках, домашних хулиганах и психопатах повышенного типа, но даже и просто при хронических конфликтах...

— Так ведь и я о том же. По-моему, если выбирать: домашняя война или развод, то развод — из двух зол меньшее.

— Это по-вашему. А по-моему, надо спрашивать об этом еще и детей. Если бы развод автоматически

устранял конфликт! Полем действий становится ребенок. А это, сами знаете...

— Он и без развода арена битв. И ведь еще как разводиться. Вот год назад звонят давние приятели, муж и жена. «Приходи, — говорят, — у нас завтра праздник». — «Что, спрашиваю, за праздник?» — «Разводимся». — «Ну, поздравляю, говорю, детки, дозрели.»

Пришел. Большая компания, замечательно посидели, не хуже, чем на свадьбе, кричали «горько». Оба были помолодевшие, обнимались, целовались, плакали немножко...

— А дети?

— При сем присутствовали девочка 10 лет и пятилетний мальчишка. Им объяснили, что теперь у них будет не один дом, а два, папин и мамин. Девочка поняла. Мальчик спросил: «А зачем, разве нам одного дома не хватает?» Ему сказали: «Понимаешь, Сашок, нам с папой вдвоем стало тесно, боимся, что кусаться начнем. Мы лучше будем ходить друг к дружке в гости. Будем дружить». Он тоже сделал вид, что понял.

— И как теперь?

— Папа женился второй раз, братик там появился. Первая и вторая жены подружились, папа с маминим другом тоже в прекрасных отношениях. Отпуск недавно провели все вместе, в байдарочной компании...

— Все понятно, случай один из тысячи. Если вы поняли меня так, что взрослые должны мучиться ради детей, а тем самым детей мучить, то вы ничего не поняли.

— Кто же сказал, что понял. Что вы хотели выразить?

— Некоторые разводные ситуации с точки зрения детей. Для будущего

справочника по разводеведению.

— Я весь внимание.

— Для удобства исключаем случаи разводов при совсем малых детях, не достигших еще сознания, что у них должны быть и папа и мама.

— А с какого возраста уже есть такое сознание?

— Вот это трудно сказать. У кого с года, у кого с пяти, у кого никогда.

— Поэтому и исключаем?

— Виноват. Не исключаем, а имеем в виду, что родителям придется все равно объяснять, возможно, и встречаться... Короче, все то же самое.

— Я весь внимание.

— Я ребенок. Задавайте вопросы.

Пауза.

— Э-э... Гм... Мальчик, как тебя зовут?

— Не знаю.

— Как не знаешь? Тебе разве не говорили, как тебя зовут?

— Мама говорит, что я Митя. А папа говорит, что Дима.

— Так ведь это одно и то же.

— Нет, не одно.

— Это же Дмитрий. И Митя — Дмитрий, и Дима — Дмитрий.

— Я не Дмитрий.

— Как?.. Почему?

— Не хочу быть Дмитрием. Мне не нравится.

— Но ведь тебя не спра... А какое имя хотел бы?

— Никакое.

— Почему?

— Потому что, когда у тебя нет имени, никто из-за тебя не дерется.

— Ты так думаешь?.. Ну хорошо, а скажи...

— Только не спрашивайте меня больше, пожалуйста, про моих папу и маму, ладно? Спрашивайте про других.

— Хорошо. Скажи, как ты думаешь, это очень плохо, когда мама и папа ссорятся?

— Нет.

— Как ты сказал?

— Я сказал: плохо не очень. Все ссорятся, а почему им нельзя?

— А что такое плохо?

— Плохо — это когда папа и мама не хотят друг дружку простить.

— А что такое очень плохо?

— Когда не любят. И когда врут.

— Это совсем плохо.

— Это еще не совсем плохо.

— А что же совсем плохо?

— Совсем плохо, когда и тебя заставляют не любить. И заставляют врать.

— Да... А тебя...

— Дяденька, я же вас просил.

— Извини.

— Я знаю многих ребят, которых мамы заставляют не любить пап, а папы заставляют не любить мам. И заставляют врать и те, и другие. А некоторых еще и заставляют любить новых пап и мам и опять заставляют врать. Знаете, что получается с этими ребятами?

— Что?

— Они делаются мертвыми.

— Как?

— Одному моему знакомому мальчику мама с шести лет твердила, что его папа плохой и что он ушел от них потому, что не любил их, а значит, и его, папу, любить нельзя. Мальчик этому верил, но не любить своего плохого папу не мог. Только скрывал это от мамы и от себя самого, то есть врал. И себе, и маме. И вот как-то однажды они с папой встретились. Мальчик сказал: «Папа, ты плохой. Я тебя люблю за то, что ты плохой. А маму люблю за то, что она хорошая». И заплакал.

— А папа?

— И папа... Я хотел вам сказать, что тот мальчик все-таки сумел превратиться обратно в живого. А одна девочка, которую папа сумел заставить не любить маму...

— Что?

— Девочка эта по решению суда жила с папой. Почему так решил суд, я не знаю. Видеться с дочкой папа разрешал маме только в своем присутствии. (Так и многие мамы делают, когда дети остаются с ними). Мама девочки от этого сходила с ума, она и так была нервная. А девочка была маленькая, не понимала, что происходит. Мама приходит, но вместо того чтобы играть с ней, кусает губы, дергается. Папа смотрит на нее ледяными глазами. А когда мама уходит, говорит девочке, что мама ее не любит. Бесконечные похвалы и ласки, подарки, каких мама дарить не может. Папа даже машину купил и сказал, что это только для нее. Как же не любить папу — и как любить маму?.. Но мама не отступилась. Опять суд в присутствии девочки. Папу адвокат мамы, поговоривший до этого с дочкой, спросил: «Зачем вы купили для дочери автомашину? Не кажется ли вам, что это преждевременный подарок? Ведь ваша дочь еще очень долго не будет иметь водительских прав. Машина за это время придет в негодность». «Я купил машину для себя», — сказал папа. Девочка вскочила с криком: «Папа, ведь ты же сказал, что для меня?» На другой день после суда убежала из дома. Ее так и не нашли.

Контактный телефон «Леви-центра»
в Москве: 941-02-70

Продолжаем публиковать отрывки из новой книги академика Н. М. Амосова «Преодоление старости». Книга выйдет в свет в ближайшее время в издательстве «Будь здоров!». Продаваться она будет в московских магазинах «Медицинская книга», «Спортивная книга», а также в редакции журнала «Будь здоров!». Принимаются заявки от оптовых покупателей.

Бурная пропаганда успехов медицины, помноженная на рост образованности, привела к ряду психологических последствий. Внедрился взгляд, что человеческая природа крайне несовершенна, что человек хрупок и немогущ, нуждается в постоянном наблюдении и постоянной помощи врачей. Если этой помощи не оказывать, любая болезнь будет прогрессировать. Поэтому первое: бойтесь болезней, немедленно обращайтесь к врачу! Промедление смерти подобно!

Второе: каждой боли или неприятному ощущению в любом месте тела обязательно соответствует болезнь. Хоть одна клеточка, но поражена. Ее нужно найти и лечить. Иначе будет хуже. «Иначе рак!»

Третье: медицина могущественна. У нее есть много специальных методов, позволяющих найти даже самые малые болезни, воздействовать на любую функцию, исправить ее с помощью лекарств.

Четвертое: пациенту ничего самому не надо делать. Только глотать таблетки.

И вообще, все люди больны. Если сейчас здоровы, то завтра заболеют. Их нужно регулярно осматривать, проверять каждый орган — нет ли в нем

МЕДИЦИНА НА ПЕРЕПУТЬЕ



болезни, и если есть хоть маленькая, немедленно лечить. Если еще нет, надо посмотреть через полгода. Где-нибудь что-нибудь появится.

Я заострил проблему, но примерно так и обстоит дело. Главная беда нашей медицины в том, что она нацелена на болезни, а не на здоровье, она переоценила саму себя и совершенно пренебрегла естественными силами сопротивления болезням, которые присущи всякому организму.

В своей повседневной практике медицина исповедует ряд догм, выдавая их за истины.

Первая догма: «Покой всегда полезен». Это медики внушили людям, что любая нагрузка, любое напряжение сопровождаются тратами основного капитала — здоровья, которое природа отпустила в ограниченном количестве каждому при рождении. Поэтому здоровье нужно беречь путем максимального ограничения нагрузок.

Конечно, покой необходим в острой стадии любой болезни. Но как только эта стадия пройдет, надо нагружать организм, чтобы восстановить уровень тренированности, уменьшившийся в период болезни.

В прежние времена, когда большинство людей были вынуждены тяжело работать физически, можно было безопасно проповедовать покой. Теперь совсем не так. Формулу нужно перевернуть: «Покой всегда вреден». Он назначается по строгим показаниям. Но психологический покой необходим, «Систему напряжения» нужно беречь от перетренировки.

Вторая догма: «Хорошее питание всегда полезно». Было полезно, когда большинство людей недоедали. Теперь наоборот: «Голод всегда полезен». Миф о вреде чувства голода тоже пущен медициной. Чувство голода — больше психологическое, чем физиологическое, и ни о каком ущербе организму не сигнализирует.

Третья догма: «Боль всегда указывает на болезнь». У человека это совсем не обязательно. Во-первых, бывают мнимые боли, прямое следствие испуганного воображения. Во-вторых, бывают проходящие боли, не имеющие никакого значения. Не надо бояться случайных болей: организм слишком сложен, чтобы его регулирование работало совершенно безупречно, мелкие «сбои» неизбежны и исправляются организмом самостоятельно.

Еще одна неправильная установка медицины касается психотерапии. «Всегда успокаивай больного. Вселяй надежду на исцеление. Внушай веру в могущество медицины».

Пока человек сильно болен, страдает — так и надо. Но вот болезнь отступила, пришло время выздоравливать и тренироваться, а он так разжалобил себя, что остановиться не может. Тут нужно перестать жалеть его и формулу изменить: «Врачи вылечили болезнь, но здоровым вы можете стать, только приложив собственные усилия. Перестаньте жаловаться, болезнь прошла, нужно напрягаться!»

Направленность на болезнь, а не на здоровье, догмы, которые перечислены выше, полное неверие в защитные силы организма побуждают врача «лечить во что бы то ни стало». Всем своим поведением врач может внушить болезнь. Мнительный человек начинает «прослушивать» всего себя, как локатором, и всюду находит ненормальности.

Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше, чтобы жить надежно, учитесь полагаться на себя. Я никак не хочу преуменьшить могущество медицины, поскольку служу ей всю жизнь. Но я также знаю толк и в здоровье — теоретически и практически. По этому поводу похва-

стаю: уже два года провожу эксперимент на себе — каждый день отдаю три часа физкультуре с гантелями и бегу. Испугался старения после восьмидесяти: когда в Бога и загробную жизнь не веришь, то умирать страшно.

Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому — тренировкой. Потому что здоровье — это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели в покое и при нагрузках — физических и психических. К примеру, чтобы кровяное давление и пульс не повышались больше чем в полтора раза при физических упражнениях или беге, а неизбежная одышка быстро успокаивалась, чтобы не бояться сквозняка, чтобы простуды быстро проходили без лекарств, сами собой, и вообще, чтобы хорошо работалось и жилось.

Так вот, повторяю, эти «мощности» не лекарствами добываются, а тренировкой, упражнениями, нагрузками. И — работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению.

Природа человека прочна. По крайней мере, у большинства людей. Правда, мелкие болезни неизбежны, но серьезные возникают чаще всего от неразумного образа жизни, снижающего резервы организма в результате детренированности. Внешние условия, бедность, стрессы я бы поставил на второе место.

Тренировка резервов должна быть разумной, а значит, постепенной, но упорной. Например, в упражнениях, беге или даже ходьбе ежедневно можно прибавлять от 3 до 5% от достигнутого уровня — имеются в виду количество движений, скорость и расстояние. При этом надо учитывать возраст и надежность исходного здоровья. Это же касается закаливания, загорания, даже работы.

Если сказать о сути тренировки —

то это Режим ограничений и нагрузок (РОН). Это мой конек. Впрочем, ничего оригинального я не придумал.

Режим включает три главных пункта. Первый — еда с минимумом жиров и 300 г овощей и фруктов ежедневно. Следите за весом, он должен быть меньше цифры: «рост — 100».

Второй — физкультура. Тут дело посложнее. Она всем нужна, а детям и старикам особенно. Поскольку теперь на работе почти никто физически не напрягается, то для того чтобы сохранить приличное здоровье, нужно бы заниматься физическими упражнениями по часу в день. Но не у каждого человека хватит на это характера. Поэтому возьмите себе за правило уделять гимнастике хотя бы 20—30 минут в день. Это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2—5 кг. К физкультуре желательно добавить ходьбу.

Третий пункт — управление психикой. «Учитесь властвовать собой». Но, ох, как это трудно! Рецептов существует множество, вплоть до медитации, поэтому описывать их не буду.

Каждый человек должен примерно знать «крепость» своего здоровья: какие у него кровяное давление, частота пульса, содержание гемоглобина и сахара в крови, степень одышки при нагрузках, состояние желудка и кишечника, печени и почек, а также коронарных сосудов. То же можно сказать и с нервной системе: бывают ли головные боли, головокружения. Однако не преувеличивайте значение прошлых болезней: по прошествии 5—10 лет организм уже все скомпенсировал. Но знать о них нужно.

Если вы молоды — до 60! — и никаких болезненных симптомов от органов нет, то не следует при малейшем недомогании бежать в поликлинику. Как я уже говорил, наши врачи не доверяют

Окончание на стр. 17

ВАШЕ МНЕНИЕ

«Вы постоянно утверждаете, что главное — это человек и его здоровье, а политика и борьба за власть — это второстепенное. Но сейчас складывается так, что от нашего политического выбора зависит судьба, а значит, и здоровье всего народа. Хотелось бы знать ваше мнение о том, каким путем следовало бы идти всем нам».

М. А. Сухопарова, г. Пермь

**На этот вопрос редакция попросила ответить
академика Н. М. АМОСОВА.**

— Уже несколько лет я не считаю себя гражданином своей родины. Но, живя в Киеве, остаюсь русским человеком, и проблемы России мне не менее близки, чем проблемы Украины. Да, российская демократия — это пока что демократия с большими социальными изъянами. Слишком многие жители страны оказались в числе аутсайдеров — потеряли заработки, снизили уровень своей жизни, утратили социальные льготы. Это, конечно, самым отрицательным образом сказалось на их настроениях.

Я много лет занимаюсь моделированием общественных отношений. И могу сказать, что быстро переключить огромный народ на новый стиль жизни, на новые общественные идеалы невозможно. Нужно время, чтобы народ созрел, освоился с новыми обстоятельствами и чтобы администрация нащупала надежные и безболезненные пути реализации рыночных программ.

Пока еще многим очень тяжело, но кажется, уже обозначилась стабилизация, начинают реализовываться социальные программы. Однако в силу особенностей человеческой психики людям бывает трудно адаптироваться к новым обстоятельствам. Плохое забывается — и унижительные очереди, и дефицит товаров, и постоянное давление на личность, и циничная

ложь, и террор КГБ, и принудительный труд, и партийные привилегии, и балансирование на грани ядерной войны, и уничтожение сельского хозяйства, и позорное пренебрежение человеком во имя утопических идей. Зато остаются в памяти молодые годы, хорошие люди, радостные встречи, песни, эмоциональные порывы. И кажется людям, что это связано с коммунистическим строем, а не с их безвозвратно ушедшими годами.

Наше общество унаследовало от Французской революции лозунги: «Свобода! Равенство! Братство!» Не знаю насчет братства, но свобода и равенство — понятия противоположного смысла. Равенство — это уравниловка, обобществление всего, что можно и нельзя обобществить, нивелировка личности, приспособленчество бездельников, торжество серости. Это — социализм. А свобода — это демократия, возможности для самовыражения, для реализации всех своих способностей, в том числе — зарабатывать столько, сколько можешь, и жить на заработанное так, как хочешь (если это, конечно, не ущемляет интересов других людей). Это право безболезненно говорить, что хочешь, читать, что нравится, ездить куда вздумается, делать то, что по душе. То есть реализовывать естественные права человека. А обязанности государства — сто-

ять на страже этих прав и заботиться о тех, кто в силу различных причин не может обеспечить себе достойное существование.

Если на выборах победят коммунисты, о свободе придется забыть. И не нужно иллюзий относительно того, что эти коммунисты, дескать, другие люди. Нет, такие же, как и были в прежние времена. Даже, возможно, хуже, так как смыкаются с националистами и

даже с откровенными фашистами. Став во главе общества, власть они никогда уже мирным путем не отдадут, демократических выборов не допустят. Но и поднять экономику и уровень жизни они тоже не смогут, нет у них удовлетворительной программы и быть не может. Что будет в этом случае со страной, как сложится судьба грядущих поколений, мне судить трудно.

МЕДИЦИНА НА ПЕРЕПУТЬЕ

Окончание. Начало на стр. 13

природе, нацелены на лекарства и покой. Бойтесь попасть к ним в плен!

В случае недомогания надо спокойно понаблюдать за собой 5—7 дней. Можно принять 1—2 таблетки аспирина, он еще никому не повредил. В организме есть мощные защитные силы — иммунная система, механизмы компенсации. Они сработают, нужно только дать им немного времени. Имейте в виду, что большинство легких болезней проходят сами, докторские снадобья только сопутствуют естественному выздоровлению.

Я не считаю, как некоторые натуропаты, что все химические лекарства — яды, что полезны только травы. Но лучше, если можно, таблеток избегать. Хотя бы из опасения аллергии.

Выбор врача — неразрешимая проблема для нашего человека. Он просто лишен этого выбора: в поликлинике участковый врач, в больнице — палатный ординатор, вот с ними и находи общий язык. Хорошо, если повезет, а если нет, то будет у вас врач для больничного листка и направлений к консультантам. Такую систему можно поломать уже сейчас, при бесплатной помощи: нужно предоставить гражданам выбор, к кому прикре-

питься в поликлинике. Я познакомился с этим методом в ЧССР еще в конце 60-х годов. Врач, у которого было много пациентов, получал больше денег, а тот, у кого осталось мало, — соответственно меньше.

Но если уж посчастливилось попасть к хорошему доктору, берегите его, зря не беспокойте. Чаем его поите и подарки делайте, в скромных пределах. А если возможностей нет, то хотя бы будьте человеком, помните, что врач — это больше, чем просто специалист. Это не сантехник. Указания доктора выполняйте — в меру своего разумения. И не требуйте от него лишних лекарств. Хотя бы потому, что лекарств нужно пить меньше.

Еще одно хочу добавить: не надейтесь, что домашний доктор вам РОН назначит, он этому не обучен. Хотите стать здоровым — придется самому рисковать.

Что сказать в заключение? Чтобы быть здоровым, нужна сила характера. Как слабому человеку найти оптимум поведения в треугольнике между болезнями, врачами и РОН? Мой совет: напрягать свой организм и ограничивать тягу к необязательному комфорту.



ВСЁ О МУМИЁ

О мумие, чудодейственном лекарственном средстве, слышали многие. Но что оно собой представляет и какова его эффективность? Энциклопедия ограничивается на сей счет короткой справкой: «Биологически активный продукт естественного происхождения; смолоподобное вещество, вытекающее из расщелин скал. Содержит различные органические вещества и микроэлементы, применяется в народной медицине».

Что же скрывается под словами «естественное происхождение», почему мумие «вытекает из расщелин скал» и для лечения каких болезней оно «применяется в народной медицине»?

На Востоке лечебные свойства мумие были известны еще в глубокой древности. Нашло оно признание и в других странах. Этому лечебному средству отдавали должное древнегреческий философ и фармацевт Аристотель и среднеазиатский ученый Бируни, арабский философ и врач Ибн Рушд, средневековый французский фармацевт Ги де ля Фонтен и гениальный итальянец Леонардо да Винчи.

Особенно широко в своей практике использовал мумие знаменитый врач, ученый и философ Ибн Сина, более известный на Западе под именем Авиценны. В своем «Каноне врачебной науки» — энциклопедии теоретичес-

кой и клинической медицины Авиценна назвал мумие «всеисцеляющим бальзамом», который помогает при лечении переломов костей, вывихов, ангины, бронхиальной астмы, при гноетечении из уха и понижении слуха, укусах ядовитых змей, язве желудка и болезни печени. По свидетельству Авиценны, мумие также «придает силы старческому сердцу, омолаживает кожу, избавляет от излишнего загустения крови».

Столь обширный перечень недугов, которые успешно лечились с помощью мумие, объясняется его уникальным, как теперь принято говорить, клиническим эффектом: оно активизирует защитные силы организма и ускоряет регенеративные процессы в нем. Кстати, есть свидетельства, что Александр Македонский после ранений, полученных в индийском походе, лечился «горными слезами». А это и есть легендарное мумие Востока, которое называют еще «горный воск», «кровь горы», «пот скалы».

В средние века ему приписывали волшебную силу и считали настоящей панацеей от всех болезней. Панацея не панацея, но не так давно специалисты МГУ экспериментально подтвердили, что мумие обладает резко выраженным антибиотическим свойством: в растворе горного бальзама погибают стафилококки и кишечные палочки, а

также многие другие патогенные бактерии. Причем это воздействие оказалось более сильным, чем, например, у пенициллина.

Какова же природа чудодейственного бальзама?

Одно время мумие приписывалось битуминозное происхождение. Считалось, что это продукт длительного процесса естественного изменения одной из фракций нефти или каменного угля в результате выветривания. Такой вывод, казалось бы, подтверждался и лабораторным анализом, показавшим, что мумие представляет собой смесь углеводов и их кислородных, сернистых и азотистых производных. Остатки же молекул растений, обнаруженные в ней, исследователи относили за счет простой случайности.

Правда, оставалось непонятным, почему в горах, где добывают бальзам, нет месторождений нефти или каменного угля. Но, поскольку достаточно полных, достоверных описаний мест выхода смолоподобного вещества не было, эту неувязку не принимали во внимание.

Впрочем, существовали и другие точки зрения. Сторонники органической гипотезы утверждали, что единственно возможный генезис данного вещества — это окаменение меда диких пчел. Другие считали его лишь минеральным продуктом с включением остатков выщелачивания органики неизвестного происхождения. В первом случае не поддавался объяснению тот факт, что мумие нередко находили в пещерах, где никогда не селятся пчелы, а во втором — как происходит проникновение органических молекул в горные породы.

Увы, на поверку оказалось, что все эти гипотезы относительно природы «горных слез» не что иное, как добросовестные научные заблуждения. Московские и харьковские геохимики подвергли мумие анализу на инфра-

красных спектрометрах большой разрешающей способности. Первое, что они установили, это близость структуры и химического состава всех сортов загадочного бальзама: среднеазиатского, сибирского, непальского, индийского. Второе было куда более важным. Спектральный анализ показал, что речь идет о субстанции, образовавшейся в результате метаморфоз глюкозы растительного происхождения, что полностью отметало битуминозную теорию. Основа этой субстанции — молекулы органических углеводов из группы моносахаридов. Элементы лишь присоединяются к ней при гидролизных процессах в горных породах.

Но выводы геохимиков еще не давали ответа на главный вопрос: откуда берется органика, являющаяся основой мумие?

Тайну горного бальзама раскрыли ученые из Киргизии и Узбекистана. Они тщательно обследовали места его выхода и провели лабораторные анализы собранных образцов. В итоге многолетних исследований было бесспорно установлено, что бальзам является конечным продуктом естественного изменения... экскрементов некоторых видов полевых мышей.

Большая заслуга в этом открытии принадлежит самаркандцу Николаю Федоровичу Воробьеву. Занимаясь народным целительством, он в своей практике использовал рецепты древней восточной медицины, в том числе и взятые из трудов Авиценны. Не один десяток лет Николай Федорович врачевал недуги препаратами, приготовленными из мумие, и добивался поразительного лечебного эффекта. Внимательно следил он за работами отечественных ученых, исследовавших свойства мумие, а также биохимиков Индии, Китая, Ирана, ФРГ. Все это сделало его одним из авторитетнейших специалистов в этой области. А в даль-

нейшем сыграла свою роль научная любознательность Воробьева и... его увлечение альпинизмом. В одном из тибетских трактатов ему встретилось упоминание о «мумиеносной мыши», которая живет высоко в горах, изобилующих различными рудами и минералами. Ее испражнения якобы и являются основой целительного бальзама.

Конечно, трудно было поверить в лечебный эффект мышинового помета. Но Воробьев все же решил проверить утверждение древних тибетских целителей. Для этого нужно было найти загадочную «мумиеносную мышь» и изучить ее экологию. На это ушло немало времени, поскольку наблюдения пришлось вести не в удобном виварии, а высоко в горах. В конце концов, исследователь пришел к выводу, что под «мумиеносной мышью» тибетцы имели в виду сеноставку.

— Живя среди скал, эта мышь выработала своеобразный способ передвижения — скачками, — рассказывает Николай Федорович. — Пробежит немного и подпрыгнет этак сантиметров на пятнадцать, чтобы запрыгнуть на уступы, добраться по ним до сводов, например, пещеры или скального навеса. Там она запасает свой помет. Поэтому спелеологи и находят натски мумие на стенах гротов. Как правило, такие смолистые образования очень старые. Лучшее лекарство готовят именно из них...

Впрочем, отложенный мышью-фармацевтом помет — это еще не лекарство, а только сырье для него, которое затем перерабатывается самой природой. Дело в том, что в экологии сеноставки есть одна особенность. Травы в ее кишечнике не перевариваются полностью. Поэтому весной, когда еще нет свежей травы, спрятанный в сухих местах помет может служить ей достаточно питательной пищей, если почему-либо не хватает заготовленных осенью запасов корма.

Но обычно по разным причинам часть таких «продуктовых складов» весной остается невостребованной. И тогда начинается процесс превращения мышинных экскрементов в мумие: они насыщаются микроэлементами из окружающих горных пород, а затем в дело вступают микробы и микрогрибки.

Многолетнее изучение и использование найденных в горах образцов привело Воробьева к выводу, что лечебные свойства мумие зависят от трех важных факторов. Первый — условия местности, где лежал помет сеноставки, минеральный состав окружающих горных пород и уровень солнечной радиации. Именно под воздействием радиации полуфабрикат бальзама становится, как говорит Воробьев, «живым», то есть действенным. Второй — время, отпущенное на превращения входящих в него компонентов. Эти метаморфозы как раз и составляют сущность происходящих в созревающем бальзаме процессов, прежде всего микробиологических. Третий — правильный метод очистки сырца мумие от примесей. И тут нужна высокая компетентность, знание древних народных приемов, поскольку перегрев при очистке нейтрализует биологически активные вещества, взятые «мумиеносными мышами» у растений.

— Я знаю много случаев, — рассказывает Николай Федорович, — когда сибирские и среднеазиатские врачи вполне обоснованно, опираясь на всесторонние анализы, доказывали отсутствие у препарата лечебных свойств. Но это были как раз те случаи, когда собранный сырец очищался на паровой бане при температуре +60° С. Весь сложный конгломерат высокомолекулярных органических субстанций при такой температуре разлагался и терял свою «живинку». Но если обрабатывать сырец при температуре, не превышающей +39° С,

результат очистки будет оптимальным и будет получен действительно целебный бальзам. Впрочем, есть и другие тонкости, которые отлично знали древние целители Востока. Поэтому нужно в точности следовать их рецептам.

Геохимики обнаружили, что мумие содержит антибиотики растительного происхождения и антикоагулянты, а также 30 элементов: кальций, натрий, кремний, калий, медь, молибден, никель, скандий, олово, висмут, железо и другие. Кроме того, мумие содержит 10 различных окисей металлов, 6 аминокислот, ряд витаминов, эфирные масла и смолоподобные вещества. Исследовали ученые и изотопный состав бальзама. Он оказался близким к составу остатков горной растительности, характерной для пояса от 1500 до 3000 м над уровнем моря. Кстати, по изотопам определили и возраст натеков мумие на стенах алтайских пещер — от сотни до тысячи лет!

Что касается лечебного действия мумие, которое оно оказывает благодаря целому «букету» содержащихся в нем элементов и биологически активных веществ, то Воробьев и другие отечественные ученые существенно дополнили перечень болезней, составленный Авиценной. Оказалось, что мумие не только обладает ярко выраженным антимикробным действием и уменьшает свертываемость крови, что весьма важно при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, но и повышает активность иммунной системы, благотворно влияет на минеральный обмен в организме, а также улучшает зрение и дает хороший эффект при комплексном лечении пародонтоза. А строго дозированный прием раствора мумие улучшает память, активизирует творческие возможности человека. Мази на его основе хорошо лечат гнойные раны и трофические язвы, снижают аллергические воспаления кожи.

Тем не менее Воробьев не устает подчеркивать, что мумие — не панацея. Оно обеспечивает стойкий лечебный эффект в сочетании с другими природными, лекарственными средствами — целебными травами и корнями, некоторыми природными ядами и экстрактами из лимфатических жидкостей насекомых. Причем прежде чем приступать к лечению, надо знать точный диагноз.

После столь подробного рассказа о «всеисцеляющем бальзаме» остается лишь сообщить, что настоящее мумие — это черное или темно-коричневое блестящее смолистое вещество, горькое на вкус, обладающее специфическим запахом, растворимое в воде. Для определения качества мумие его мнут: хорошее быстро размягчается, а недостаточно чистое или невысокого качества остается твердым.

БОЛЕЗНИ И РЕЦЕПТЫ

Мумие применяется в виде порошков, растворов и мазей как внутрь (растворенное в соках, воде, чае, молоке, меде), так и наружно для смазывания и закапывания (в соединении с соками, спиртом, медом или в составе мазей).

Болезни органов пищеварения и мочевыводящей системы

Принимать мумие внутрь желательно натошак 1—2 раза в день — утром и вечером, перед сном. Курс лечения — 25—28 дней. При запущенном заболевании следует повторить курс лечения через 10 дней. Необходимое количество мумие для разового употребления — 0,2—0,5 г в зависимости от массы тела: до 70 кг — 0,2 г, до 80 кг — 0,3 г, до 90 кг — 0,3—0,4 г, более 90 кг — 0,4—0,5 г. Разводить желательно в молоке (1:20), или воде

(добавить по вкусу мед), или соках (виноградном, огуречном), или водных настоях трав (петрушки, черники, тмина), или в желтках яиц.

В период лечения особенно важно соблюдать диету и умеренность в пище. Алкоголь категорически противопоказан.

1. При заболеваниях печени и почек 3 г мумие растворить в 3 л кипяченой воды. Принимать по 20 мл раствора 3 раза в день за 30 минут до еды. Желательно запивать соком сахарной свеклы. После 10-дневного приема делать 3-дневный перерыв. На курс лечения потребуется 15 г мумие.

2. При атонии кишечника (запорах) 2 г мумие растворить в 1 л кипяченой воды, пить натошак по 100 мл раствора. Запивать сырой водой. Принимать 10 дней.

3. При заболеваниях мочевого пузыря и мочеточников пить 3 раза по 0,2 г мумие с теплым молоком, а на ночь раствором 1 г мумие на 100 мл теплой воды делать спринцевания. На курс лечения потребуется 15 г мумие.

Геморрой

Принимать мумие внутрь натошак утром и вечером (перед сном) по 0,2 г. Регулярно смазывать заднепроходное отверстие вглубь до 4 см мазью из мумие в соединении с медом (1:5).

25-дневный курс внутреннего лечения можно повторить после 10-дневного перерыва. Смазывание продолжать 3—4 месяца, после чего сделать месячный перерыв. При запущенном заболевании излечение наступает через 6—8 месяцев.

Травмы костей и суставов, растяжение мышц, суставный ревматизм

Применять мумие как внутрь в дозах 0,2—0,5 г, так и наружно — растирая экстрактом или настойкой пора-

женные места. Прием внутрь продолжать в течение 25—28 дней, при необходимости курс можно повторить после 10-дневного перерыва. Растирания делать весь период лечения без перерывов.

1. При травмах грудной клетки и ее органов рекомендуется пить 0,2 г мумие с отваром тмина.

2. При суставном ревматизме, после вправления вывихов, при растяжении мышц, переломах, после ушибов и других травм восточные медики рекомендуют смешать от 0,5 до 0,75 г мумие с розовым (или другим растительным) маслом. Смесь пить вместе с отваром крымских бобов и желтками 3—4 яиц. Этой же смесью можно смазать поврежденную поверхность тела.

3. При болях в суставах 100 г жидкого меда смешать с 0,5 г мумие и сделать компресс на сустав на ночь. Принимать внутрь по утрам за час до еды по 0,2 г мумие (общее количество — 6 г). Курс — 10 дней, перерыв — 5 дней. Обычно требуется 2—3 курса.

Костно-туберкулезные процессы (тазобедренного, коленного суставов, позвоночника)

Принимать мумие внутрь по 0,1—0,2 г 2 раза в сутки в течение 25 дней с повторением через 10 дней. Разводить в молоке или меде (1:20).

Тромбофлебит

Принимать мумие внутрь по 0,25—0,3 г с медом или молоком (1:20) дважды в день. Курс лечения — 20—25 дней. При необходимости курс можно повторить через 10 дней.

При лечении этого заболевания с помощью мумие уменьшаются отеки и болевые ощущения, увеличивается количество эритроцитов, нормализуется РОЭ, повышается уровень гемоглобина.

Гнойно-воспалительные раны, ожоги

Смазывать пораженные места 10%- или 2—3%-ным раствором мумие либо мазью, приготовленной из него.

Диспепсические явления (изжога, тошнота, рвота, отрыжка)

Принимать внутрь по 0,2 г мумие утром и вечером (перед сном). Разводить в столовой ложке кипяченой воды, чая, молока или меда. Курс лечения — 20—25 дней. Обычно излечение наступает на 10—15-й день.

Воспаление среднего уха, понижение слуха

Закапывать по 3—4 капли мумие, растворенного в камфарном масле (1:10) утром и вечером (перед сном). Принимать внутрь по 0,2—0,3 г с молоком — это усиливает отток гноя, снижает воспалительные процессы.

Головная боль, головокружение, эпилепсия, паралич лицевого нерва

1. Принимать внутрь по 0,2—0,3 г мумие с молоком или медом (1:20) утром и вечером (перед сном). Курс лечения — 25 дней. При запущенном заболевании курс можно повторить через 10 дней.

2. Смешать 0,07 г мумие с соком или отваром майорана (травы) и принимать вместо питья.

Воспаление молочной железы

В течение первых 5—6 дней принимать мумие внутрь по 0,2 г с молоком или медом (1:20) 3—4 раза в день. В дальнейшем сократить прием до 2 раз в день — утром натощак и вечером перед сном.

Бронхиальная астма, заболевания верхних дыхательных путей

Принимать по 0,2—0,3 г мумие с молоком либо с коровьим жиром и медом внутрь натощак и вечером, перед сном (1:20). Смазывать на ночь воспаленный участок тем же составом, полоскать горло (при ангине). Курс лечения — 25—28 дней. При необходимости его можно повторить 2—3 раза. Перерыв между курсами — 10 дней.

Гинекологические заболевания

При эрозии до и после менструального цикла на эрозированное место накладывается салфетка, хорошо смоченная 4%-ным раствором мумие, которая затем фиксируется тампоном. Курс лечения — 2—3 недели, при необходимости через 10 дней курс можно повторить. Кроме того, рекомендуется принимать внутрь 0,2 г мумие с молоком или медом 1 раз в день, что сокращает сроки лечения. Во время лечения рекомендуется воздерживаться от полового акта. Процедуру желательно проводить на ночь.

Бесплодие у мужчин и женщин, ослабление половой функции

Принимать внутрь 1—2 раза в день натощак утром и вечером перед сном по 0,2—0,3 г мумие с соком моркови, облепихи, черники (1:20). Курс лечения — 25—28 дней. Желаемых результатов иногда достигают при приеме мумие с желтками яиц. Усиление половой функции заметно ощущается на 6—7-й день.

Радиккулит, плексит, невралгия

Втирать в течение 5—6 минут 8—10%-ный (лучше спиртовой) раствор мумие в болезненные участки. Курс

лечения — 20 дней. Можно повторить через 10 дней. При одновременном приеме внутрь 0,2 г мумие с молоком или медом (1:20) и легком массаже болезненных участков быстрее исчезают чувство боли, зуд и другие симптомы заболевания.

Пародонтоз

1. Принимать внутрь по 0,2 г мумие с молоком, медом или водой (1:20) 1—2 раза в день (перед сном обязательно!) в течение 25 дней с одновременной аппликацией 5%-ного раствора мумие.

2. Полоскать полость рта утром и на ночь раствором 2,5 г мумие в 100 мл воды. Раствор проглотить.

Экзема конечностей

Перед сном в течение 30—35 минут парить пораженные конечности в 5—6%-ном водном растворе мумие. Одновременно принимать внутрь по 0,2 г мумие с соком облепихи или смородины 2 раза в день — утром и вечером (перед сном). Курс лечения — 25 дней. Можно продолжить после 10-дневного перерыва.

Вместо пропаривания можно делать массаж и натирать пораженные участки раствором мумие в облепиховом соке или спирте.

Гипертония

Раз в день на ночь выпить 0,15—0,2 г мумие в растворе. 10 дней — прием, 5 дней — перерыв. После приема 6 г мумие сделать перерыв на месяц. Для нормализации давления потребуется 2—3 курса лечения.

Камни в желчном пузыре

1 г мумие растворить в 1 л воды. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды

по 200 г раствора. 10 дней — прием, 5 дней — перерыв. На курс лечения потребуется 12 г мумие.

Цистит

В стакане горячей воды развести 2—3 г мумие, сделать спринцевание. Снимает боли и рези в течение 10 минут.

Выпадение волос

При выпадении волос (облысении) помогает 1%-ный раствор мумие в настое лопуха и мяты. Для его приготовления надо смешать корни лопуха и мяту в равных количествах. 1 ст. ложку этой смеси заварить в стакане кипятка, как чай. Затем растворить 1 г мумие в 100 мл этого отвара. Один раз в день втирать полученный раствор в кожу головы.

Аллергия

Мумие — одно из самых эффективных средств лечения аллергии. 1 г разводится в 1 л теплой воды (хорошее мумие мгновенно растворяется без признаков мути).

Принимать один раз в сутки утром: детям 1—3 лет — по 50 мл, 4—7 лет — по 70 мл; 8 лет и старше — по 100 мл.

Если аллергия очень сильная, нужно повторить прием днем, но дозу уменьшить вдвое. При экземе смазывать высыпания более концентрированным раствором — 1 г на 100 мл воды.

Действие мумие обычно бывает очень сильным: даже отеки слизистой оболочки горла проходят в первые же дни лечения. Но нельзя довольствоваться этими быстрыми результатами. Необходимо провести не менее чем 20-дневный курс лечения. Если принимать по 100 мл раствора (1 г на 1 л) в день, то 1 г мумие хватит на 10 дней.



МАССАЖ СТОП

Постоянные читатели нашего журнала наверняка уже пробовали применить этот простой и эффективный метод лечения. Ежедневно массируя определенные зоны на стопах, можно воздействовать на внутренние органы, связанные с этими зонами рефлекторно. Таким способом достигается увеличение притока крови к поврежденному органу, а значит, он получит больше ценных веществ и быстрее избавится от токсинов.

Массаж стоп можно делать подушечками пальцев маленькими движениями по кругу или вверх-вниз — по 5 минут на каждую зону (в случае обострения это время рекомендуется удваивать и даже утраивать).

Многие читатели спрашивают, можно ли делать массаж стоп при травмах, воспалениях или, например, при подозрении на появление новообразований. Сами, травмированные или воспаленные части тела, как и поврежденные органы, массировать ни в коем случае нельзя. Но во всех этих случаях массаж соответствующих рефлексогенных зон на стопах окажется полезным.

Есть только одно противопоказание — повреждение самих стоп (например, грибковые заболевания, язвы, ранки, натертости).

Продолжение. Начало в № 10—12 за 1995 г., в № 1—4 за 1996 г.

СИСТЕМА ВЫДЕЛЕНИЯ

В выводе токсических веществ из организма участвуют в первую очередь почки, мочеточник, мочевой пузырь, а кроме того, кожа, печень, желчный пузырь, кишечник, легкие.

Почки

Это парный орган, имеющий бобовидную форму. Длина каждой почки 10—12 сантиметров. Расположены они по обе стороны от позвоночника на уровне от одиннадцатого грудного позвонка до третьего поясничного.

Функции почек — регуляция водного и электролитного обмена, благодаря чему сохраняются важнейшие константы организма: объем и давление крови и других жидкостей. Почки выводят из организма продукты азотистого обмена — мочевину, мочевую кислоту, избыток соли и воды, различные чужеродные вещества и др.

Рефлексогенная зона почек располагается в центре подошвы — в том месте, где в обычных условиях стопа не ощущает никакого внешнего воздействия, за исключением тех случаев, когда человеку приходится ходить босиком по неровной поверхности. Она находится достаточно глубоко. Массаж этой зоны улучшает кровоснабжение почки и ее выделительную функцию. В течение одной-шести

недель массажа можно проследить, как меняется цвет мочи — он становится интенсивно желтым, желто-коричневым или красно-коричневым.

Если выделительная функция почек недостаточна, могут появиться следующие нарушения:

отложение токсичных веществ в кровяном русле, приводящее к повышению кровяного давления, обызвествлению артерий, набуханию вен;

отложение токсичных веществ в соединительных тканях, что проявляется в приступах ревматизма;

отложения в суставах, ведущие к появлению артритов и артрозов;

экзема, появление которой связано с тем, что организм стремится вывести токсичные вещества через кожу и это перегружает ее функции;

камни в почках.

Камни в почках

У больной Ф. в свое время были обнаружены камни в почках, по поводу чего ее прооперировали.

Спустя несколько лет у нее снова появились боли в пояснице. Она пыталась лечиться почечным чаем. Однако боли усиливались, нарастала утомляемость. Она перенесла приступ почечной колики, однако камень не вышел, а задержался в мочеточнике. Это было подтверждено на следующий день рентгенограммой.

Ф. была готова сделать все, что можно, для предотвращения повторной операции. И вот через несколько недель она пришла ко мне на прием. На основании чувствительности рефлексогенной зоны я смогла точно определить, где застрял почечный камень. Она была поражена. После первого сеанса массажа она почувствовала себя лучше. Дома она массировала стопу по часу в день, обрабатывая все важные зоны и обращая особое внимание на зоны правой почки, пра-

вого мочеточника и мочевого пузыря.

День ото дня ее самочувствие улучшалось. Давление в области почки становилось все слабее и слабее, а утомляемость постепенно исчезала. Цвет мочи в этот период стал темным, иногда с красноватым оттенком. Через три недели госпожа Ф. почувствовала себя совсем здоровой. Ей сделали повторную рентгенограмму почек, но камня не обнаружили.

Не всегда удается растворить почечный камень, но иногда, если он небольших размеров, можно рассчитывать, что его удастся вывести с помощью массажа соответствующих рефлексогенных зон на стопах. Такие примеры в моей практике бывали.

Псориаз

Испытав сильные эмоциональные нагрузки (в один год умерли и отец, и мать), Г. перенесла несколько приступов почечных колик, что нарушило у нее в дальнейшем функцию почек. Токсичные вещества стали перегружать кровяное русло и второй по важности выделительный орган — кожу, свидетельством чему были многочисленные высыпания. У нее появились признаки начинающегося псориаза. Вначале была поражена только кожа головы. Рекомендованная врачом дегтярная мазь некоторое время казалась эффективной. Кожа головы очистилась, но, поскольку мазевое лечение носило лишь симптоматический характер, через восемь-девять месяцев заболевание повторилось. На этот раз высыпания появились не только на коже головы, но и на руках и ногах. И на этот раз дегтярная мазь помогла, но подобные явления стали повторяться ежегодно, причем каждый раз оказывались пораженными все большие участки кожи. Тридцать лет страдала Г. этим заболеванием.

Услышав о рефлексотерапии, она

решила испытать массаж стоп. Она следовала железному правилу — ежедневный массаж по двадцать минут. Через некоторое время у нее изменился цвет мочи — он стал интенсивно коричневым, поскольку с жидкостью стали выделяться токсичные вещества. Кожа перестала испытывать перегрузки, в ней начались восстановительные процессы. А через десять месяцев кожный покров полностью очистился от чешуек. Однако почки продолжали нуждаться в поддержке. Изредка у нее на коже еще появляются небольшие высыпания, чаще всего это происходит после больших нервных перегрузок.

У другой моей пациентки Б. псориаз появился после перенесенного воспаления почечных лоханок. Ни мази, ни ванны не помогали. Через два месяца интенсивного массажа стоп почки начали выделять токсичные вещества. Моча приобрела цвет кофе, и, если ее оставляли в банке, выпадал осадок в виде «кофейной гущи». Ей понадобилось десять месяцев массажа стоп, после чего начался процесс заживления кожи.

Полиартрит

После родов Ш. заметила, что у нее стали опухать суставы. Врач назначил ей гидрокортизон в инъекциях, и за короткий срок воспаление и отеки в области суставов исчезли.

В течение года она чувствовала себя прекрасно, а потом все началось сначала. Опухли и сильно болели суставы кистей и ступней. Ей снова назначили уколы. Однако на этот раз улучшения не наступило. Лечащий врач направил ее к ревматологу, который начал усиленно лечить ее гидрокортизоном. Отеки отдельных суставов уменьшались, однако и это лечение носило характер симптоматического, и, как только прекратились инъ-

екции, все болезненные явления возобновились.

Когда я познакомилась с Ш., она ежедневно принимала по шесть таблеток, и два раза в неделю ей делали уколы гидрокортизона.

При столь ослабленном общем состоянии, как я и предполагала, у нее оказались резко болезненными все важнейшие рефлексогенные зоны, особенно надпочечников и почек. Неудивительно, что функции этих органов были настолько снижены. Мочевая кислота выводилась недостаточно и откладывалась в суставах. Так накапливались эти болезненные отложения. И чем больше было скопление солей, тем больше деформировались суставы, вызывая сильные боли.

Ей предстоял долгий и трудный путь. Вначале следовало вернуть надпочечникам способность самостоятельно вырабатывать кортизон. Надо было перестроить и питание, чтобы не перегружать организм шлаками.

Прежде чем начать лечение, я объяснила Ш., что ей потребуется много терпения. Я ежедневно делала ей тридцатиминутный массаж. Вначале ее состояние ухудшилось — в суставах появились еще более болезненные реакции.

Спустя два месяца начал изменяться цвет мочи: она стала значительно темнее — выделение шлаков началось. Но лишь спустя шесть месяцев интенсивного массажа стоп Ш. ощутила улучшение состояния, и с той поры оно шло по нарастающей. Постепенно она смогла сократить дозу гидрокортизона. Сейчас Ш. его совсем не принимает, немного прибавила в весе, состояние ее суставов улучшается. Я думаю, понадобится еще как минимум двенадцать месяцев массажа, чтобы она почувствовала себя здоровой.

Но что такое год терпения по сравнению с пятнадцатью годами страданий?

Ревматизм

К. в течение нескольких лет страдала ревматизмом: у нее болели весь плечевой пояс и правый локтевой сустав. Летом эти явления несколько стихали, однако с наступлением первых холодов вновь начинались пронизывающие боли.

Излюбленными местами ревматических поражений бывает соединительная ткань сухожилий, связок, суставов.

По моему убеждению, за развитие ревматизма ответственны почки, мочеточник и мочевого пузырь. Подтверждение тому я увидела и у этой больной. Как только я коснулась зоны почек, она тут же резко отдернула ногу, почувствовав резкую боль.

Повышенная чувствительность была у нее и в зонах надпочечников, что свидетельствовало о нарушении выработки кортизона, призванного оказывать противовоспалительное действие; в области паращитовидных желез — нарушение кальциевого обмена; в области желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, что свидетельствовало о недостаточном выделении шлаков и нехватке пластических материалов.

К. совершала множество ошибок в питании: выпивала по четыре-пять чашек кофе с молоком ежедневно, ела много цитрусовых. Одним из ее любимых блюд был мясной бульон, который, очевидно, и сыграл решающую роль в заболевании.

К. стала уделять массажу стоп ежедневно тридцать-сорок минут. Кроме того, она в корне перестроила свое питание. Через три месяца у нее прекратились боли, но она продолжала массаж рефлексогенных зон, пока окончательно не привела органы выделения в порядок. Сейчас она два раза в неделю делает профилактический массаж стоп.

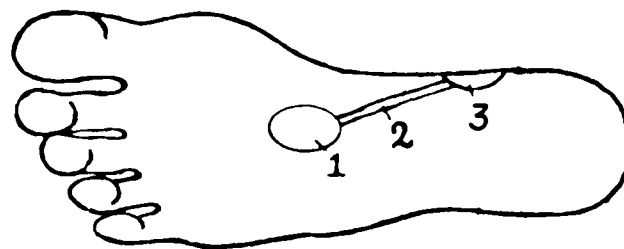


Рис. 1

1 — почки, 2 — мочеточник,
3 — мочевого пузырь



Рис. 2

Мочеиспускательный канал

Мочеточники

Это трубчатые органы, состоящие из мышечных волокон. Они начинаются воронкоподобными образованиями у почечных лоханок и, следуя вниз, впадают в мочевого пузырь.

Нарушения этого органа могут выражаться в следующем:

перегибы или сужение мочеточника, ведущие к застойным явлениям в почке;

воспаление, которое проявляется приступообразными ноющими или колющими болями в нижней части брюшной полости, нередко принимаемыми за боли в яичнике.

Мочевой пузырь и мочеиспускательный канал

Мочевой пузырь — полый орган, который отделен от мочеиспускательного канала мышечным сфинктером.

Нарушения в области мочевого пузыря:

воспаление, которое сопровождается жгучими болями при мочеиспускании и встречается чаще у женщин, поскольку мочеиспускательный канал у женщин немного короче и воз-

можность инфекционного поражения соответственно выше;

спазмы или колики мочевого пузыря;

слабость мышечного сфинктера, приводящая к недержанию мочи.

Рефлексогенные зоны мочевого пузыря располагаются по внутреннему краю стопы непосредственно перед пяткой. Рефлексогенные зоны мочеиспускательного канала находятся выше и проходят по внутренней поверхности стопы над пяткой.

Спазмы мочевого пузыря

Спазмы и воспаление мочевого пузыря поддаются лечению относительно легко. Уже после второго или третьего сеанса массажа больные ощущают значительное улучшение состояния.

После тяжелых и неудачных родов у Ю. нарушилось мочеиспускание. При наполнении мочевого пузыря возни-

кали нормальные позывы к мочеиспусканию, но после выделения нескольких капель, которое сопровождалось болями, мочевой пузырь спазматически сжимался, и это препятствовало дальнейшему его опорожнению. Ю. лечилась у разных врачей в течение полутора лет, но безуспешно.

Когда я впервые увидела Ю., она была очень раздражительна, страдала множественными отеками. Обследовав рефлексогенные зоны на стопах, я увидела, что поражены обе почки, мочеточник и особенно мочевой пузырь. Нарушение функции выделения сказалось и на других органах — это также следовало учесть при массаже. После моего первого сеанса Ю. почувствовала себя лучше. Ее муж пообещал продолжать массаж дома.

Спустя десять дней он позвонил мне и сообщил, что его жена почувствовала явное облегчение.

Продолжение следует

Втягивание живота

Среди упражнений, тонизирующих брюшную область, втягивание живота наиболее полезное.

Встаньте прямо, слегка расставьте ноги и согните колени. Немного наклонитесь вперед и упритесь ладонями в бедра — так, чтобы снять напряжение с мышц живота и расслабить его. Глубоко вдохните, затем резко выдохните через рот и не вдыхайте до конца упражнения.

Втягивайте живот как можно ближе к позвоночнику. Зафиксируйте это положение и выдерживайте его, сколько сможете. Затем расслабьте мышцы и глубоко вдохните. Только не делайте это слишком быстро.

Потребуется некоторое время для того, чтобы научиться сильно подтяги-

вать живот к позвоночнику — так, чтобы образовалась большая впадина. Но и попытка сделать это сама по себе полезна.

Можно несколько модифицировать это упражнение: вместо сильного втягивания сокращать мышцы живота, совершая колышащее движение.

Никогда не делайте это упражнение на полный желудок или при продолжительных запорах. Оно противопоказано также молодым девушкам и при беременности.

А среди явных преимуществ этого упражнения то, что втягивать живот можно в любой обстановке — в транспорте, на работе, в очереди.

Сергей Баранов

ТРЕТЬЯ ЖИЗНЬ



Лет пятнадцать назад я опубликовал интервью с одним бодрым человеком, которое назвал «Шестьдесят лет — не возраст». Название это казалось мне тогда совершенно парадоксальным. Но прошло время, шестьдесят задышали в затылок, и я понял, что это действительно не возраст.

Психологи давно определили пятнадцатилетний промежуток рубежным

Фото Виктора Ахломова

для нашего сознания. Пятнадцатилетнему человеку тридцатилетний кажется бесконечно старым, тридцатилетнему невозможно вообразить себя в сорок пять (это же глубокая старость!), в свою очередь, сорокапятилетнему грядущее шестидесятилетие представляется совсем другой, безум-

но далекой эпохой. А на самом деле...

По номенклатуре Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), возраст до 45 лет считается молодым, 45—59 — зрелым, 60—74 — пожилым, 75—89 — старческим, людей, достигших 90 лет, называют долгожителями.

Увы, их, долгожителей, немного. Да и людей предшествующей возрастной категории, тоже могло бы быть больше. Ведь согласно статистическим выкладкам, средняя продолжительность жизни у нас в 1994 году у мужчин была 57,6 года, а у женщин — 71,2 года. Для сравнения: в ведущих западных странах эти цифры соответственно равны 73 и 80, а в Японии — 75,9 и 81,6.

Отставание ошеломляющее (у мужчин — на те же лет 15), но объяснимое. У нас еще будет повод поговорить на эту тему. Хочу лишь обратить внимание на условность статистики. В среде специалистов принято говорить не о средней продолжительности жизни, а о средней продолжительности **предстоящей** жизни. 57,6 года — это то среднее количество лет, которое может (или должен) прожить мальчик, родившийся в России в 1994 году. В эту цифру умещены и детская смертность, и гибель в зрелом возрасте от несчастных случаев, убийств, алкоголизма, болезней, и, разумеется, уход из жизни в старости. Для двадцатилетнего мужчины продолжительность предстоящей жизни определяется примерно в 55 лет (он уже прошел опасный младенческий возраст), а для шестидесятилетнего — почти в 20 лет. Даже долгожителю статистики обещают 3-5 лет жизни.

Парадокс принятых подсчетов еще и в том, что при снижении среднего возраста мужчин до отметки ниже 60 лет общее количество шестидесятилетних (а также семидесятилетних, восьмидесятилетних и даже девяно-

столетних) больше, чем прежде. Продолжительность жизни уменьшается, а число пожилых растет, общество тяготеет к пенсионным возрастам.

Кстати, посмотрим, в каком возрасте выходят на пенсию жители разных стран. У нас, как всем известно, мужчины — в 60 лет, женщины — в 55. Точно такое же положение принято в Японии и Италии. В Великобритании, Австралии и Бельгии — 65 и 60 лет. В США — 65 лет и 62 года. Во Франции, Испании, Германии, Швейцарии, Турции и мужчины и женщины становятся пенсионерами в 65 лет. У шведов пенсионный возраст независимо от пола — 67 лет, а у датчан и норвежцев, которые конкурируют с японцами по продолжительности жизни, — 70 лет. Совсем уж дикое (по нашим понятиям) положение в ЮАР, Египте, Бразилии, Мексике: там пенсионерами становятся в 75 лет. Из сказанного ясно, что сроки выхода на пенсию определены законодательно и мало связаны со статистикой продолжительности жизни в разных странах.

Среднестатистический японец, выйдя на пенсию, здравствует еще лет 15, его супруга — 25 лет. Надеюсь, эти годы они используют во благо себе и окружающим. Но нам, конечно, ближе ситуация в своем отечестве. Не знаю последней статистики по долгожителям, но 80-летних граждан России, нарушивших расчеты демографов, исчисляют миллионами.

Вот и получается, что вышел человек на пенсию, как бы отработав для общества все, что положено, а у него впереди еще лет пятнадцать-двадцать, если не все тридцать. Да это целая жизнь!

Некоторые демографы так порой и говорят о возрасте после шестидесяти — третья жизнь. В отличие от первой — безмятежного детства и второй — активной трудовой деятельности.

Мир детства — замкнутое про-



странство. Ребенок живет своими сегодняшними заботами, проблемами и радостями. У него еще нет прошлого, а будущее тает в мираже фантазий. Если ребенка целенаправленно и напряженно готовят к будущей профессиональной деятельности, то это значит, что его в значительной мере лишают детства, которому свойственна бескорыстная открытость для восприятия всего окружающего и беззаботность. Беззаботность во взрослом понимании этого слова. Детские заботы для ребенка, конечно, не менее значительны, чем для взрослого человека взрослые заботы.

У взрослого человека жизнь совсем другая. Другие интересы, другие проблемы, другой взгляд на мир. У него даже тело другое. Разве это не новая жизнь? Ее созидание и формирование — процесс болезненный, трудный, но прекрасный. В чем-то он сходен с реинкорнацией, когда, по верованиям индусов, человек, умирая, превращается в другое существо и проживает в его облике другую жизнь. Правда, в этом случае воспоминание о прошлой жизни (или о прошлых жизнях) упрятано в самые дальние глубины подсоз-

нания. У нас же с вами воспоминания о детстве и поре перехода во многом определяют наши взрослые привычки, привязанности, идеалы.

Вторая жизнь — это долгие, долгие годы. Она такая большая, что, когда подходит к концу, многим начинает казаться, будто за ней уже ничего нет. Пустота. Доживание.

Человек с ужасом ожидает наступления пенсионного возраста. И когда пробивает этот якобы роковой час, он невольно перемещает жизнь свою в истекшие времена. Даже независимо от того, ушел он со своей привычной работы или нет, он перестает планировать серьезные перемены, ограничивает свои интересы прошедшими событиями, прошлыми представлениями, старыми знакомствами. Разумеется, такое происходит далеко не со всеми. Но с очень многими. Наверное, с большинством людей, которых годы подвели к третьей жизни.

Они руководствуются простыми понятиями — последняя прямая, у последней черты, все в прошлом... Но житейская логика бывает обманчивой. Конечно, молодость не вернуть, прошедшее не повторить. В третью жизнь человек вступает с новыми проблемами, с новыми интересами, с новыми взглядами на мир. И еще не известно, хуже ли они, чем те, с которыми он жил во второй жизни.

Расхожим представлениям о последней трети жизни всегда находились веские возражения. Особо интересными представляются мне доводы, которые привел великий римлянин Марк Туллий Цицерон в своем трактате «О старости». Позволю себе несколько пространных выдержек из нестареющей классики. Написанное более двух тысяч лет назад убедительно и сегодня, поскольку природа человека по сути своей неизменна — и в предрассудках своих, и в гениальных откровениях.

«Если я стараюсь охватить умом все причины, почему старость может показаться жалкой, я нахожу, что их четыре: первая — та, что старость будто бы удаляет от дел; вторая — что она ослабляет тело; третья — что она лишает нас чуть ли не всех наслаждений; четвертая — что она приближает нас к смерти. Рассмотрим, если угодно, каждую из этих причин: сколь она важна и сколь справедлива?»

Старость отрывает людей от дел. От каких? От тех, которые требуют молодости и сил? Но разве нет дел по плечу старикам, таких, для которых нужен разум, а не крепость тела?.. Не силой мышц, не проворством и ловкостью тела вершатся великие дела, а мудростью, благим влиянием, разумными советами и предложениями, и все это в старости не только не отнимается, но даже укрепляется...

Но ведь память слабеет. Пожалуй, если ты ее не упражняешь или обделен ею от природы. Что до меня, то я помню поименно не только тех, кто теперь жив, но и их отцов и дедов и, читая надгробные надписи, не боюсь, что память мне изменит; напротив, они-то и воскрешают во мне воспоминания об умерших. И еще: ни разу я не слышал, чтобы кто-либо от старости позабыл, где закопал клад; все, что им важно, старики помнят... Неужели Гомера, Гесиода, Симонида, неужели родоначальников философии — Пифагора и Демокрита, неужели Платона и Ксенократа и, наконец, Зенона, Клеанфа или стоика Диогена старость заставила прекратить свои занятия? Не вся ли их жизнь до самого конца была подвижна этими занятиями?

Впрочем, оставим эти божественные занятия; я могу назвать простых римлян, деревенских жителей в Сабинской области, моих соседей и друзей; без них не начинают главных полевых работ: ни сева, ни жатвы, ни засыпки зерна. Это едва ли удиви-

тельно — никто ведь не стар настолько, чтобы не рассчитывать прожить еще год; но старики не чуждаются и тех трудов, что, как они знают, им самим пользы уже не принесут».

Признаем с сожалением, что авторитет старших со времен Цицерона заметно убавил в рейтинге социальных значимостей. Первопричиной представляется мне общий кризис современного «общества потребления», утратившего многие нравственные и духовные ориентиры. Полагаю, рано или поздно, кризис этот минует, и в обществе возобладают все-таки ценности истинные. Тогда-то, как мне представляется, авторитет старших в масштабах всего социума и возобладает вновь, как и положено. Без этого нормальное существование человечества невозможно.

Это все касается социального статуса пожилого человека. А его здоровье?

С возрастом организм, к сожалению, многое утратил, потерял. Впрочем, тут надо разобраться.

Биологи считают, что пика своего физического развития человек достигает примерно к 20 годам. К этому же возрасту достигается максимальная интенсивность обменных процессов. Если предположить, что после этого преобладают процессы инволюции (обратного развития), распада, отмирания, то придется дряхлости и закономерной кончины ожидать уже годам к тридцати. А 30—40 лет — это годы наивысшего расцвета.

А когда же приходит «отцветание»? С какого рубежа можно начинать обратный отсчет? Может быть, с 50? Или как раз с момента выхода на пенсию? Нет, так говорить нельзя. Такой подход не правилен принципиально. Ведь с точки зрения философской, все живое так или иначе обречено на умирание. Значит, умирание как бы обусловлено и даже запрограммировано

самим фактом рождения. Смерти может не быть только в одном случае — если нет рождения. А коли так, то все процессы, связанные с рождением (то есть процессы развития), идут параллельно с процессами, ориентированными на умирание (то есть обратное развитие).

Известный киевский геронтолог В. В. Фролькис разработал теорию (он назвал ее адаптационно-регуляторной), согласно которой возрастное развитие следует считать процессом внутренне противоречивым, связанным, с одной стороны, со старением (процессом разрушительным и многопричинным), а с другой стороны, с процессом, стабилизирующим жизнедеятельность организма, увеличивающим продолжительность жизни (Фролькис назвал этот процесс витауктом). Механизм и того, и другого включается в момент рождения и выключается, понятно, только в момент смерти. В разные периоды жизни преобладает то один процесс, то другой.

Преобладание того или другого в основном зависит от степени интенсивности белкового обмена, механизмы которого хорошо изучены. Строго говоря, генетически запрограммировано не старение организма, а тип обмена веществ, от которого зависят темпы старения. Мышь живет два года, слон — сто лет. Но не потому, что у мыши механизм гибели включается через два года, а у слона через сто лет. Нет, просто тип обмена веществ у мыши ориентирован примерно на двухлетний срок, а у слона — на столетний.

А с точки зрения практической важно то, что мы сами в определенной мере можем регулировать обменные процессы. А значит, замедлять проявления старения и интенсифицировать омоложение своего организма.

Впрочем, бывает и так, что знак плюс меняется на минус. Иначе говоря, слишком часто обменные процессы

ориентированы так, что ход старения интенсифицируется, а процессы омоложения тормозятся даже на той возрастной стадии, где им положено полностью доминировать.

Стоп. Что значит «положено»? Люди стареют по-разному, одни и в сорок выглядят дряхлыми, постоянно болеют и уже к пятидесяти исчерпывают все свои ресурсы. Другие в восемьдесят и даже в девяносто бодры, не знают болезней, деятельны и полны жизни. Кстати, от старости, как утверждают специалисты, никто еще не умирал. Старость сама по себе — не болезнь, это нормальное состояние человека. Умирают от болезней, от патологического старения, отягощенного структурными нарушениями.

Бывает, у пожилого человека все в порядке, а один орган — скажем, сердце, или желудок, или легкие — сдает, не справляется. В конце концов его состояние становится несовместимым с жизнедеятельностью организма, приходит смерть.

Каким железным человеком был Михаил Михайлович Котляров! К 89 годам ни гриппа, ни простуды, бегал зимой в одних трусах, купался в проруби, энергия была ключом. Прекрасное физиологическое старение, где ни одна из систем, ни одна из функций не сдавала своих позиций, а наоборот, совершенствовалась и развивалась. Нет, все-таки в одной из систем произошел сбой. Почему — загадка. Но абсолютно, казалось, здорового Михаила Михайловича настиг рак почки... Это было слабым звеном организма, здесь и произошел роковой прорыв.

Наши органы и системы стареют с разной скоростью. Вопреки поэтическим метафорам относительно горячей молодой крови, число и структура эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов крови у неболеющего 70-летнего и 20-летнего совершенно одинаковы.

Мышечная сила шестидесятилетнего мужчины снижается по сравнению с его же силой в двадцатилетнем возрасте всего лишь на 10 процентов. Сушья ерунда.

Однако и эту ерунду стоит уточнить. Мой знакомый из Ижевска Леонид Владимирович Кривилев рассказывал, что в студенческие годы пробовал себя в легкой атлетике, лыжах, коньках, гимнастике. Потом, как, к сожалению, принято, бросил. Подоспели другие заботы. Спихватился в предпенсионном возрасте. С плаванием, гимнастикой и другими привычными видами спорта — проблемы. Зато под рукой оказались гантели и гири. Начал заниматься, пристрастился. «Тренировки с тяжестями, — рассказывает он, — дают необыкновенно приятное ощущение силы в мышцах. Каждая тренировка приносила радость. Сейчас, в 61 год, я постоянно упражняюсь с 40-килограммовой штангой, с двумя пудовыми гирями и 5-килограммовой железной палкой. Никогда я не чувствовал себя таким сильным и уверенным в себе, как сейчас».

Успехи ижевского пенсионера достойны восхищения. Но, признаем, мускульная сила с годами убывает слишком быстро (особенно если, не в пример нашему знакомому, пренебречь физическими упражнениями). Многих, и в первую очередь мужчин, это огорчает безмерно.

А что говорил в этой связи Цицерон?

«Даже и теперь я не более завидую силе молодых (это было второе обвинение старости), чем прежде завидовал силе быка или слона. Что у тебя есть, тем и подобает пользоваться, и что бы ты ни делал, делай в меру своих сил...

Мне уже шестьдесят четвертый год... Хотя силы мои уже не те, какие были тогда, когда я служил солдатом или квестором в Пуническую войну,



или консулом в Испании, или сражался под Фермопилами, все-таки старость не совсем ослабила и не совсем изнурила меня... И доныне еще не было человека, кому я, сославшись на дела, отказал бы в беседе.

Словом, пользуйся благом, пока обладаешь им: когда же его не станет, не сожалею о нем. А не то и молодые люди должны были бы сожалеть об отрочестве, а более зрелый возраст — о юности? Течение жизни определено, путь природы един и прост, и каждому возрасту впору свое: слабость присуща детству, пылкость — юности, строгость правил — зрелому возрасту, а умудренность — старости, — все эти свойства естественны, если своевременны.

Нет у старости сил? Но сил от нее и не требуется. Потому-то все законы и установления освобождают наш возраст от обязанностей, непосильных для него...

Но, скажут мне, многие старики столь немощны, что им не только обязанности, но и сама жизнь не по силам.

Но ведь это порок не старости, а здоровья... Как борются с болезнью, так надо бороться и со старостью: заботиться о здоровье, упражняться, хоть и в меру, есть и пить столько, сколько нужно для восстановления сил, а не для их угнетения. При этом печься надо не только о теле, но больше о сердце и о разуме: ведь и они, если в них не подливать масла, как в светильник, гаснут от старости. Тело от излишних упражнений устает — ум же от упражнений укрепляется... Хвалю юношу, если в нем есть что-то от старика, и старика, если в нем есть что-то от юноши; кто следует этому правилу, тот состарится телом, но не духом».

Взгляды Цицерона на здоровье и способы его укрепления в принципе совершенно созвучны представлениям, к которым мы пришли сегодня.

В полной мере, к примеру, это относится к современным оценкам умственных возможностей пожилого человека, тут он даже без специальных тренировок вполне может дать фору своим детям и внукам. Американский физиолог Д. Мойлс разработал таблицы оценок психических функций людей разного возраста. Приведу лишь одну оценку — «правильное суждение» (считается, что способность к «правильному суждению» наиболее полно характеризует интеллектуальные возможности личности). Так вот, средняя оценка на «правильное суждение» для возраста 18—29 лет — 6,1 балла, для возраста 50—69 лет — 19 баллов, для возраста 70—89 лет — 11,8 балла. Видите, хотя молодые и «сами с усами», но о серьезных проблемах дедушки и бабушки (уже не говоря о папах и мамах) могут судить более правильно. Во всяком случае, наука это подтверждает.

Так что в свою «третью жизнь» мы вступаем вовсе не такими уж бесполезными. Возраст как возраст. Только

настраиваться на него нужно спокойно и по-деловому.

Однако вернемся к Цицерону. Он говорил еще о двух упреках, предъявляемым старости: она лишает человека телесных наслаждений, она приближает к смерти.

В том, что касается первого из этих упреков, Цицерон бескомпромиссен.

«Природа не наслала на человека напасти более губительной, чем страсть к наслаждению... Нет преступления, нет дурного деяния, на которое она не толкнула бы человека. Если самое прекрасное, что даровала человеку природа или божество, — это разум, то ничто так не враждебно этому божественному дару, как наслаждение. Где властвует похоть, нет места воздержанности, да и вообще в царстве наслаждения доблесть утвердиться не может...

Если мало своего разума и мудрости, чтобы презреть наслаждение, то мы должны быть благодарны старости, избавляющей нас от недостойных желаний...

А разве это малого стоит, если душа, словно отбыв свой срок на службе у похоти, честолюбия, соперничества, вражды, всяческих страстей, может побыть наедине с собой и, как говорится, жить ради себя! Если она действительно находит пищу в занятиях науками, то нет ничего приятнее старости, располагающей досугом...

Перехожу теперь к радостям земледелия — тем, что милы мне до необычайности. Им не препятствует никакая старость, и они, по-моему, более всего соответствуют образу жизни мудрого человека».

Остается последний из вопросов, беспокоивших Цицерона. Тайнство смерти, вечная загадка, великая неизбежность.

«Жалок тот старик, который за всю свою долгую жизнь не понял, что смерть надо презирать! Либо прене-

бегать надо смертью, если она гасит душу, либо смерти надо желать, если душа она уводит к вечной жизни. Ведь третьего быть, конечно, не может. Чего же бояться мне, если после смерти я либо не буду несчастен, либо даже буду счастлив?

Впрочем, кто столь неразумен, пусть даже в юности, чтобы не сомневаться, что доживет до вечера? Напротив, в этом возрасте опасность смерти гораздо больше, чем в нашем: молодые люди легче заболевают, тяжелее болеют, лечить их труднее; и только немногие доживают до старости... Смерть неотвратима — так можно ли винить старость в том, что присуще, как видите, не ей одной, но и юности?..

Но, скажут мне, молодой человек надеется прожить долго, на что старик надеяться не может... Однако его удел лучше удела молодого человека: он уже получил то, на что молодой только надеется; молодой хочет долго жить, а старик прожил долго. Впрочем, — о благие боги! — что в человеческой природе долговечно?.. По мне, все, что имеет конец, уже недолговечно... Уходят часы, дни, месяцы, годы, и минувшее время не возвращается никогда, а что́ будет, того знать мы не можем. Срок нашей жизни достаточно долг, чтобы прожить его честно и достойно. Не горюют же земледельцы о том, что после приятного весеннего времени приходят лето и осень; ибо весна, как и молодость, предвещает и показывает, каков будет урожай, а остальные времена года предназначены для жатвы и сбора плодов... Все, что согласно с природой, надо считать благом. А есть ли что более согласное с природой, чем смерть стариков?..

Впрочем, предел старости не положен. И жизнь стариков оправдана, покуда они могут нести бремя долга и презирать смерть. Поэтому старость даже мужественнее и сильнее молодости. Потому-то, когда тиран Писистрат

спросил Солона, что дает ему силы столь храбро сопротивляться, Солон, говорят, ответил: «Старость». Но самый завидный конец — это когда ум здрав и чувства ясны, и только природа сама постепенно ослабляет скрепы, ею же созданные.

Если бы кто-нибудь из богов подарил мне возможность возвратиться из моего возраста в детский и плакать в колыбели, то, конечно, я отказался бы и, конечно, не пожелал бы, чтобы меня, как бы пробежавшего все ристалище, отвели бы вспять от конечной черты к начальной...

Вот почему для меня старость легка и не только не тягостна, но даже приятна. Если я здесь заблуждаюсь, веря в бессмертие души человеческой, то заблуждаюсь охотно и не хочу, чтобы у меня отнимали мое заблуждение, услаждающее меня, пока я живу. Если же я по смерти ничего не буду чувствовать, как думают некие ничтожные философы, то мне нечего бояться насмешек умерших философов. Если нам не суждено стать бессмертными, то для человека все-таки лучше угаснуть в свой срок; ведь природа устанавливает меру для жизни, как и для всего остального, старость же — последняя сцена в драме жизни.

Вот что хотел я сказать о старости. Я желаю вам дожить до нее, чтобы вы собственным опытом могли подтвердить услышанное от меня».

Кажется, лучше об этом не скажешь, хотя каждый человек пытается эту вечную проблему для себя осмыслить по-своему.

Но, начав здесь разговор о «третьей жизни», мы вовсе не собираемся так скоро завершать его, заглядывая за последнюю черту бытия. Нет, мы выяснили лишь, что «третья жизнь» не менее полна, интересна и значительна, чем предыдущие. Но она совсем другая.

МНЕ ВСЕГО 87



Как часто люди с грустью произносят: «Мне уже 50 лет» или «Мне уже 60».

Я же говорю: «Мне всего 87».

Жизнь продолжает радовать и удивлять меня. Я член общества слепых, но вот ухитрюсь печатать статью на машинке, и это занятие доставляет мне удовольствие.

Не могу сказать, что вся моя жизнь была безоблачной. Был год, когда мне пришлось расстаться с любимым человеком и похоронить маму. В довершение ко всему у меня украли паспорт.

1980 г. М. С. Лурье — 71 год (вторая слева). А свой последний конный поход она совершила в 79 лет

Я взяла деньги, отложенные на пальто, получила временный паспорт и поехала на турбазу в Сочи. На второй же день, проведя два часа на байдарке, я почувствовала, как горе начало отпускать меня. Там же я познакомилась с замечательными людьми, которые умели отдыхать — не валялись целыми днями на пляже, а играли в волейбол, много плавали, путешествовали в окрестностях.

Поздно вечером мы совершали последний заплыв, а потом устраивались удобно на берегу и рассказывали смешные истории, анекдоты.

Вернувшись из Сочи домой, я сразу взялась за дела и старалась не вспоминать о своих горестях. Нельзя жить минувшим. Лучший способ отвлечься от тяжелых переживаний — творчество. Любое. Или туризм.

Почти каждый свой отпуск я проводила в походах — лыжных, пеших, водных (на лодках или плотах), горных. Последний горный маршрут прошла в 59 лет. Когда рюкзак показался мне слишком тяжелым, поступила в Школу верховой езды. Тогда мне было 68 лет. С тех пор совершила в седле 9 походов в горы. Последний — в 79 лет.

Начав заниматься верховой ездой, я почувствовала себя снова молодой. Красота природы и трудности походной жизни — прекрасное лекарство от скуки и от всех невзгод. Особенно когда рядом такой прекрасный, верный друг — лошадь.

Отпуск я использовала на длительные походы, а выходные дни — на однодневные. Сколотила небольшую группу, которую мы называли «ГОП» — «Группа организованная, передовая». Наш лозунг — «Круглый год в поход!» Группе «ГОП» больше двадцати лет.

Каждый Новый год мы до недавнего времени встречали в лесу. Заранее заготавливали дрова, составляли программу вечера, наряжали елку. Дорогу к ней освещали свечками, воткнутыми прямо в снег. Вывозили в лес на санках патефон и веселились от души.

Все нерабочие дни проводили в лесу. Для этого снимали комнату или в деревне, или в Доме рыбака, или в дачном поселке. Спали часто на полу в спальнях мешках, лишь бы место было тихое, удаленное от цивилизации.

Я довольно долго преподавала анатомию в медучилище и хорошо пред-

ставляю себе, какую пользу приносит организму движение. В молодости я усложняла для себя комплексы обычной утренней гимнастики, потом мне пришлось, наоборот, упрощать их. Сейчас я освоила некоторые упражнения тибетской гимнастики. Но занятий не прекращаю и чувствую себя по-прежнему бодрой.

Лишь несколько раз в жизни мне пришлось прибегнуть к медикаментам. В Таджикистане заболела тропической малярией и прошла весь курс лечения. В 74 года попала в больницу с пневмонией — на этот раз оказалось достаточно одной инъекции пенициллина, чтобы поставить меня на ноги. Сестры шутя называли меня «здоровая больная».

В 86 лет электрокардиограмма показала аритмию, и несколько дней я принимала сердечные капли. Сейчас сердце в норме, так же как и давление — 140 на 80.

Я очень благодарна родителям за то, что они приучили меня к здоровому образу жизни.

Когда мы с братьями были еще маленькими, отец бросил коммуналку в центре Москвы и поселил нас в бревенчатом доме без всяких удобств. Топили дровами, воду носили из колодца, все освещение — керосиновая лампа.

Мы очутились на свежайшем воздухе. Завели кур, брали молоко у соседей. Зимой — лыжи, санки, летом — велосипед, плавание в пруду, игры. В таких условиях мы все трое выросли здоровыми, спортивными. Нас никогда не кутали, мы сами одевались по погоде. Даже в очень холодные дни не носили никаких шарфов, но ноги — всегда в тепле. Болели очень редко, а лечили нас не лекарствами. При простуде — чай с малиной и растирания скипидарной мазью; при расстройствах желудка — крепко заваренная аптечная ромашка без сахара, а потом рисо-

вый отвар и кисель из сушеной черники. Так я лечусь и поныне.

Отличными закаливающими процедурами для меня были сон зимой на застекленной террасе и мытье ног холодной водой — в любую погоду.

Мама всегда придавала большое значение здоровому питанию. Она мало солила пищу, готовила в основном на растительном масле без томата и подливок. Заправляла блюда сметаной или мелко порезанным луком.

Утром мы всегда ели кашу на молоке. Сливочное масло — только на хлеб. Пили ячменный кофе.

Обед был довольно плотным, из трех блюд.

Вместо ужина — простокваша с черным хлебом.

В ходу были брюква и тыква, всю зиму — квашеная капуста. Летом — овощные супы из щавеля, капусты белокочанной, цветной, брюссельской. Всевозможные салаты, ягоды, дыни, арбузы.

У нас не были приняты застолья. Гостей приглашали либо к обеду, либо к чаю. На обед в таком случае подавали бутылку хорошего вина. Водку не пили никогда. Из сладостей я помню только варенье из черной смородины или вишни, пироги и клюкву с сахаром. Конфеты были большой редкостью — их иногда давали детям по штучке.

Многие мамины блюда я готовлю до сих пор. Возможно, читателям пригодятся эти простые рецепты.

Суп из овсяной крупы

Крупку замачивают с вечера. Когда она разварится, добавляют в суп мелко нарезанную картошку. Перед тем как разливать, в тарелки крошат сырой репчатый лук.

Суп из свеклы

Свеклу отваривают заранее, затем натирают на терке. В кастрюлю, где варится картошка, добавляют тертую свеклу и заправляют лимонной кислотой.

Гороховый суп

Горох замачивают на ночь. Варят бульон из обрезков ветчины (кожи), кладут горох и, когда он разварится, добавляют картошку.

Обязательно протирают.

Окрошка

Желток сваренного вкрутую яйца растирают с небольшим количеством сметаны и кваса. Затем доливают в кастрюлю квас и крошат много зелени.

Салат из краснокочанной капусты

Срезать грубые части листьев. Мелко нашинковать капусту и смочить ее лимонным соком (или разведенной в воде лимонной кислотой). В качестве заправки слегка обжарить на сковороде лук в большом количестве растительного масла. Залить капусту горячей заправкой и сразу подать к столу.



ВОЗРАСТ — НЕ ДИАГНОЗ

«Что поделаешь — возраст! Ну, попейте стугерон, ундевит, сердечные капли...» Слишком многие пожилые люди слышали от врачей эти слова. Тем не менее медицина может не только избавить пожилого человека от возрастных болезней, но и восстановить органы, пострадавшие при прошлых серьезных заболеваниях. И более того, помочь скомпенсировать генетические недостатки, а также неизбежные в реальной жизни вредные воздействия неидеальной экологии, образа жизни и социально-бытовых условий. В итоге, как мне кажется, медицина может обеспечить не менее 50 процентов здоровья. Вот этих процентов и не хватает тем пожилым людям, которые, несмотря на хлопоты о своем здоровье, имеют немало проблем.

Но такой эффект медицина дает только при системном подходе, когда лечится не болезнь, а ее причина, весь организм. Например, при атеросклерозе, ишемической болезни сердца ведется борьба не с холестерином и спазмами коронарных артерий (такая борьба обречена на поражение), а с причиной ненормального обмена холестерина и спазмов. В том и другом случае виноват всегда весь организм с

приоритетным влиянием тех или иных патологических изменений.

При таком подходе, обследуя своих пожилых пациентов, я обычно нахожу у них не только явные, но и скрытые нарушения, о которых они даже не подозревали и которые годами подтачивали здоровье, снижали адаптационные возможности, формировали локальные диагнозы и вызывали жалобы. Наведение порядка в организме, обеспечение хорошего кровообращения и обмена веществ способны делать поистине чудеса в любом возрасте. Продемонстрирую это на конкретном примере.

Пациентка М. восьмидесяти лет, еще относительно бодрая, но недовольная состоянием своего здоровья, обратилась ко мне с жалобами на слабость, утомляемость, головокружение, шум в голове, боли в сердце, сердцебиение, отечность ног, посинение кожи на пальцах стоп, тремор (дрожание) рук. Конечно, многие годы предпринимались различные попытки решить эти проблемы, однако состояние ее не улучшалось.

При проведении системной диагностики было выявлено, что у пациентки имеются многолетняя функциональная слабость пищеварительной системы с

ферментной недостаточностью, приводящая к нарушению усвоения и обмена витаминов, аминокислот, жиров, углеводов, микроэлементов; функциональная слабость мочевыводящей системы и надпочечников (нарушение водно-солевого, жирового, углеводного обмена, регуляции сосудистого тонуса, ослабление антистрессовых возможностей), изменения в печеночной системе, способствующие застою в большом круге кровообращения, нарушению дезинтоксикации, затрудняющие работу сердца. Кроме того, за много лет эти нарушения привели к вторичным изменениям в центральной нервной системе и в сердечной мышце (нарушение кровотока, обмена веществ и токсико-дистрофические изменения), а также к специфическим изменениям в сосудистых стенках (атеросклероз). Существенный «вклад» в нарушение мозгового кровотока и в нарушение вегетативной регуляции сердечной деятельности многие годы вносила и патология шейно-грудного отдела позвоночника (сама являющаяся следствием многолетних системных нарушений и малоподвижного образа жизни).

Все жалобы пациентки были связаны с обнаруженными первичными и вторичными нарушениями в организме.

Рекомендации состояли из комплекса мер, направленных на улучшение обмена веществ, кровообращения, регуляции и дезинтоксикации в организме.

1. Легкая гимнастика от десяти до сорока минут 3—4 раза в неделю (принцип дозирования — до первых признаков усталости).

2. Общий самомассаж щеткой или специальной рукавицей 2—3 раза в неделю во время приема душа.

3. Питалась пациентка в общем правильно, то есть разнообразно и примерно в одно время, поэтому рекомендации ограничивались лишь более

тщательной кулинарной обработкой грубой пищи (грубых овощей, зелени, фруктов, круп, мяса).

К сожалению, многие люди, несмотря на усиление болезненных симптомов после употребления сырых грубых овощей и зелени, упорно продолжают включать их в свой рацион. Они исходят из того, что продукты в натуральном виде сохраняют больше витаминов. Однако индивидуальный подход к питанию показывает, что у людей с хронической патологией желудочно-кишечного тракта витамины усваиваются плохо и суть не в том, чтобы побольше их съесть, а в том, чтобы улучшить их усвоение через изменение к лучшему ситуации в пищеварительной системе.

В связи с некоторыми атрофическими процессами в кишечнике, связанными с хроническими гастроэнтероколитами и возрастными изменениями пациентке были рекомендованы стимуляторы ферментной активности и перистальтики кишечника: топленое сливочное масло для приготовления пищи и специи, соответствующие ее конституции и возрасту (корень имбиря, гвоздика, тмин, кардамон, корица, мускатный орех).

4. Ферментные препараты для улучшения пищеварения. Два—четыре раза в неделю во время наиболее плотных приемов пищи пациентке было рекомендовано принимать таблетку фестала, или дигестала, или панзинорма и т. п.

5. Настой любого сбора трав, показанного при хронических гастроэнтероколитах. Эти сборы представляют собой, по существу, достаточно сильное растительное лекарство, поэтому нежелательно принимать их длительно. Однако, уменьшив обычную дозу в 3—5 раз (в зависимости от массы тела) и применяя настой не строго каждый день, а относительно регулярно, можно практиковать сборы постоянно,

лучше периодически меняя их и выбирая по собственным ощущениям наиболее подходящие.

6. Настой любого сбора трав, применяемого при хронической патологии мочевыводящей системы — по такой же схеме, как настой для пищеварительной системы.

Поскольку в лечении я не делаю ставку только на фитотерапию, то, как правило, советую своим пациентам не искать какие-то особые, уникальные сборы, а использовать травы с широким спектром действия и легко доступные.

7. Ежедневный самомассаж затылка, воротниковой зоны и области почек, надпочечников (верха поясницы) массажером или полотенцем — для стимуляции кровотока, обмена веществ и функций центральной нервной системы, почек и надпочечников.

Кроме того, 2—3 раза в неделю на ночь — втирание согревающих, рассасывающих, питающих, обезболивающих, противовоспалительных мазей в шейно-грудной отдел позвоночника в качестве дополнительной к ежедневному массажу местной рефлекторной терапии и вклада в постепенное улучшение состояния костно-хрящевой ткани в этом отделе позвоночника. Мази можно использовать любые, применяемые при радикулите, невралгиях, миозитах.

8. Курсы сосудисто-трофической терапии, улучшающей мозговой кровоток и обменные процессы в центральной нервной системе (стугерон, кавинтон, аминалон, ноотропил и др.) Моя пациентка и раньше принимала эти лекарства, но особого эффекта от них не было, поскольку без других способов воздействия на организм, описанных выше, сами по себе эти таблетки кардинально изменить состояние не могут. Для меня же это лишь одна из рекомендаций, от которой я жду

маленького, может быть, явно и не ощутимого, но важного лечебного вклада. Почему я применяю эти таблетки, хотя сам достаточно воинственно настроен против всякой «химии»? Дело в том, что эти лекарства трудно чем-либо заменить и они достаточно безобидны в плане побочных эффектов, к тому же на фоне других рекомендаций можно принимать их в мягких дозах и непродолжительными курсами.

9. Для улучшения кровообращения, обмена веществ и дезинтоксикации — тепловые процедуры в виде грелки после обеда на область печени и вечером на область почек. С учетом возраста тепловые процедуры в данном случае следовало вводить постепенно, начиная с теплой грелки в течение пяти минут. За 3—4 недели продолжительность процедуры можно увеличить до 15—20 минут, а температуру воды в грелке повысить.

Широко распространенное мнение о вреде тепловых процедур я не разделяю. Тепло — это источник жизни, и если подходить к тепловым процедурам с учетом возраста пациента, характера его патологии, перенесенных им заболеваний, то опасаться нечего. Очень хорошо описал целебное воздействие тепловых процедур доктор Залманов в книге «Тайная мудрость человеческого организма».*

10. Курс ряда природных препаратов — источников микроэлементов, витаминов и аминокислот: поливитамины, продукты пчеловодства, биостимуляторы по индивидуальной схеме. На фоне предыдущих назначений это уже имеет смысл, так как можно рассчитывать на хорошее усвоение и обмен этих веществ.

* В журнале «Будь здоров!» № 9—12 за 1994 г. и № 1—2 за 1995 г. подробно описана концепция Залманова и приведены его рекомендации.

11. Акупрессура (точечный массаж) — индивидуально, по результатам диагностики.

Кроме того, этой пациентке были даны рекомендации специфического характера, связанные с ее индивидуальными особенностями.

Первой ее реакцией было недоумение: «Так это весь день придется только и делать, что заниматься здоровьем?!». Такое мне приходится слышать часто, но необходимо понимать, что множественные нарушения в организме невозможно устранить одной-двумя рекомендациями. Кстати, многие из моих пациентов, когда звонят мне через 2—3 недели, говорят, что на самом деле выполнять все не так уж сложно, это становится привычкой.

Через две недели позвонила и пациентка М. и сказала, что у нее уменьшилось головокружение. Еще через три недели совсем прекратились головокружение и шум в голове, значительно меньше и не постоянно беспокоило учащенное сердцебиение, лишь иногда появлялись отеки на ногах, значительно улучшилось общее самочувствие. Еще примерно через три недели учащенное сердцебиение прекратилось и появлялось, как и полагается, только при необычных нагрузках. Через три месяца от начала лечения улучшилось кровоснабжение ног, пациентка чувствовала себя как никогда бодро и хорошо. А через четыре месяца, при нашей повторной встрече она с радостью сообщила мне, что почти не

пользуется сердечными таблетками и, несмотря на это, сердце у нее не болит. Кроме того, она продемонстрировала свои руки: дрожания пальцев и кистей не было. Честно говоря, исчезновения тремора я и сам не ожидал, поскольку, как правило, его причина — изменения в центральной нервной системе труднообратимого характера. По-видимому, эта патология у моей пациентки не зашла слишком далеко.

Давайте проанализируем, что произошло с пациенткой М. Если она вернулась к самочувствию, которое у нее было 7—8 лет назад (хотя это усредненная цифра, так как разные жалобы имели разный срок давности), то, следовательно, она помолодела биологически на эти годы. Лучшим «омолаживающим средством» стало возвращение здоровья с помощью системного подхода.

Теперь давайте представим, что было бы, если бы пациентка обратилась ко мне не несколько месяцев, а лет пятьдесят назад (если бы это было реально). Раз уж ей удалось в таком возрасте избавиться от многих проблем со здоровьем, то нет сомнения, что, если бы она по этой системе заботилась о своем организме с молодости, у нее таких проблем вообще бы не возникло. Системный подход важен не только для лечения любых болезней, но и для их профилактики, поддержания и приумножения здоровья даже у здоровых людей, в том числе и у детей с раннего возраста.

ДИАЛОГИ

- Целоваться опасно: говорят, что с каждым поцелуем получаешь пять миллионов микробов.
- Да, но, с другой стороны, от такого же количества микробов избавляешься.
-
- Дорогой, я вижу, что мне ты предпочитаешь футбол.
- Зато ты мне нравишься больше, чем баскетбол и волейбол, вместе взятые.

Весенние ВИТАМИНЫ

Чем ближе к весне, тем заметнее потери витаминов в старых овощах и фруктах. Многие начинают явственно ощущать авитаминоз. Организм слабеет, снижаются его защитные силы, учащаются заболевания.

Помогают аптечные витаминные препараты, помогают ранние овощи, выращенные в теплицах. Полезны также импортные фрукты и овощи. Но неизмеримо больше пользы приносит то, что естественно для нас с вами. Я имею в виду съедобные дикорастущие травы, которые при ранней весне появляются уже в конце апреля. Их буйная поросль в мае дает возможность не просто насладиться прекрасными витаминными салатами, но и сделать кое-какие заготовки.

Эти дикие травы имеют много преимуществ по сравнению с культурными. Дикая трава растет не везде, а только в местах, наиболее подходящих для этого вида. Эти места растение «выбирает» само. Если место плохое — семена не прорастают.

Съедобные дикорастущие травы — это кладезь витаминов, минеральных солей и ферментов, их пищевые свойства также высоки. Некоторым не нравится горчинка в листьях одуванчика, но эта горечь полезна. В крайнем случае ее можно устранить подсоленной



Мать-и-мачеха

водой, в которой достаточно подержать листья 20—30 минут. Одной из лучших, вкусных и полезных трав Подмосковья является сныть, очень хороши кислица, мокрица. Дикie травы появляются раньше культурных, они доступны для сбора и не требуют ухода, практически ими можно пользоваться с весны до осени. Однако наибольшую пользу они приносят тогда,



Спорыш (горец птичий)

когда еще мало культурных трав, нет ягод и новых овощей. Это конец апреля, май и первая половина июня.

Ранее других из диких трав появляются крапива, сныть, одуванчик. Несколько позже мать-и-мачеха, подорожник, чернобыльник, кислица, мокрица, спорыш и др. Съедобных трав сотни, кроме трав в еду могут идти молодые листья многих деревьев и кустарников: липы, березы, вишни, сливы, малины, черной смородины и др. Очень полезна ботва овощей — свеклы, моркови, редиса, репы, цветной капусты. Но наибольшую пользу приносят съедобные дикие травы.

Травы надо собирать за городом и подальше от дорог. Собирают травы после схода росы, в ясную погоду, срезают ножницами только верхнюю часть растений. Они нежны и съедобны. Само растение продолжает расти,

это тоже важно — его надо беречь. У одуванчика рвут молодые листья.

Чаще всего травы используют в виде салатов. Для этого достаточно 3—4 видов растений. Еще один совет: лучше листья трав не резать, а есть целыми, тщательно прожевывая. Если же измельчать, то лучше сразу же сдобрить салат растительным маслом, он будет медленнее окисляться. Салат из трав — прекрасное дополнение к белковой пище. Помимо витаминов, минеральных солей и ферментов в траве содержится и живой сок — это структурированная жидкость, так необходимая организму. Из трав, когда их появляется много, можно выжимать сок, используя для этого механическую ручную соковыжималку в виде приставки к мясорубке. Поскольку сок очень быстро окисляется, налейте заранее в мисочку, куда он капает, немного молока и сразу же употребляйте, оставлять его на хранение не рекомендуется. Если вы даете его ребенку, подсластите это зеленое молочко медом.

Из дикорастущих трав можно делать сиропы и добавки для сдабривания салатов. Например, хорошо сохраняется и очень приятен обработанный сахаром одуванчик. Листья одуванчика промойте и просушите, затем порежьте их и уложите слоями в стеклянную банку, пересыпая каждый слой сахаром и разминая деревянной толкушкой. Когда банка наполнится, ее оставляют на подоконнике на несколько дней до появления сока и растворения сахара. Сироп можно класть в чай, а массу одуванчика добавлять в салаты.

Если съедобные травы посушить летом, их можно использовать для добавок в овощные салаты зимой. Так же заготавливают и травяные чаи из кипрея, листьев черной смородины, мяты, душицы, листьев рябины, молодых побегов ели.



Каша из спраутса

Биолог из Швейцарии Карен Шмидт более 20 лет изучала целебные свойства проросших зерен пшеницы — спраутса, этого удивительного дара природы, и недавно опубликовала в зарубежной печати результаты своей работы.

Эксперименты Шмидт подтвердили эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы практически на все органы и системы человеческого организма. Она считает, что нашла эликсир молодости и долголетия.

Результаты лечения больных людей спраутсом превзошли самые смелые ожидания. К рациону питания «сердечников» или «желудочников» добавляли всего по три-четыре столовые ложки молодых ростков, и буквально через одну-две недели такого питания у них наступало явное улучшение состояния, а спустя некоторое время и полное излечение. Поразительным было и то, что при употреблении в пищу проросших зерен пшеницы даже раз в неделю люди становились невосприимчивыми к простудам, острым респираторным заболеваниям, гриппу.

Но и это еще не все. У людей, регулярно употребляющих пшеничные ростки, восстанавливался цвет волос, их густота, улучшалась острота зрения, укреплялись зубы.

Карен Шмидт установила, что многие животворящие силы проросшей пшеницы пропадают при воздействии на нее высокой температуры. Поэтому

она разработала подробную схему приготовления лечебных каш и киселей из спраутса.

За сутки до приготовления блюда зерно из расчета 50 граммов на человека нужно промыть холодной водой, а затем равномерно распределить промытые зерна на плоской тарелке и залить их холодной водой так, чтобы она достигала верхнего слоя зерен, но не покрывала их полностью.

Прикройте тарелку полотняной или бумажной салфеткой и поставьте в теплое место. Как правило, через сутки из зерен проклевываются крошечные ростки. Если этого не произошло, подождите еще сутки.

Зерна нужно снова промыть и пропустить через мясорубку или измельчить в электрической мельнице. Потом вскипятите стакан воды или молока и засыпьте туда подготовленную пшеницу. При тщательном помешивании получается каша или кисель — если жидкости взять побольше.

По вкусу в блюдо можно добавить сливочное масло, соль, сахар, а лучше мед. Кипятить кашу нельзя ни в коем случае! Подождите, пока каша немного остынет и съешьте ее сразу всю.

Единственное, что следует иметь в виду, — введение в ежедневный рацион 50 граммов проросшей пшеницы значительно увеличивает калорийность питания и поэтому следует сократить количество белого хлеба и мучных изделий. Будьте здоровы, молоды и прекрасны!



Ассоциация «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ» предлагает:

Комплекты «Детское питание»

№ 1

Заменитель грудного молока — 2 упаковки по 500 г (из одной упаковки — 3,3 л готового продукта).

№ 2

Каши: манная, рисовая, кукурузная — 5 упаковок по 500 г (из одной упаковки — 10—12 л готового продукта).

№ 3

Заменитель грудного молока — 4 упаковки по 500 г. Каши: манная, рисовая, кукурузная — 3 упаковки по 500 г.

№ 4

Заменитель грудного молока — 5 упаковок по 500 г. Каши: манная, рисовая, кукурузная — 7 упаковок по 500 г.

Комплект «Диабетические сладости»

№ 5

В комплект входят специальные диабетические сладости: гранулированная фруктоза (280 г), смесь для приготовления шоколадного кекса (230 г), сухое какао (125 г), печенье (шоколадное, овсяное, с кокосом, с фаджем — по 200 г), вафли (ванильные и шоколадные — по 90 г), карамель ассорти (2 пакета по 115 г), 3 вида шоколада (57 г, 70 г и 125 г).

Комплект «Диетические обеды»

№ 6

В состав комплексного диетического обеда входят следующие продукты на основе соевого белка: гуляш соевый (400 г — 3,4 кг готового продукта), шницель соевый (300 г — 2,1 кг), фарш на соевой основе (400 г — 1,5 кг), супы грибной и луковый (240 г — 4,5 л), куриный бульон (240 г — 9 л), порошок для приготовления диетических коктейлей (280 г — 10,5 л), сухие сливки (80 г — 480 г), кетчуп (160 г — 480 г), майонезный порошок (40 г — 440 г).

Инструкции по приготовлению указаны на упаковках на русском языке.

Гарантируется соблюдение сроков годности.

Заполните талон-заказ, вырежьте его и наклейте на почтовую открытку с той стороны, где нет марки, или на обратную сторону конверта и отправьте по нашему адресу:

**107140, Москва, ГЦМПП,
цех № 5, а/я 15**

Не забудьте указать на открытке (или конверте) Ф. И. О., свой индекс и почтовый адрес.

**Открытки
без индекса отправителя
приниматься не будут!**

Никакой предоплаты! Оплата при получении посылки на почте.

ТАЛОН - ЗАКАЗ

на комплекты Ассоциации "Здоровье и питание"

01

60005003

Вид комплекта	Цена(\$)	Кол-во
N1. Молоко - 2 уп. по 500 г	8,06	
N2. Каши - 5 уп. по 500 г	9,09	
N3. Молоко - 4 уп. по 500 г Каши - 3 уп. по 500 г	19,80	
N4. Молоко - 5 уп. по 500 г Каши - 7 уп. по 500 г	29,85	
N5. Диабетические сладости	30,38	
N6. Диетические обеды (50 порций)	32,12	

Оплата производится в рублях по курсу ММВБ на день отправки посылки.

Цены указаны с учетом стоимости почтовых услуг.

В связи с увеличением почтовых тарифов посылки отправляются только в те населенные пункты, куда почта доставляется наземным (железнодорожным) транспортом.

Цены на комплекты
в пункте реализации
Ассоциации
"Здоровье и питание":

- Комплект N 1 - 4,4 \$
- Комплект N 2 - 4,6 \$
- Комплект N 3 - 11,56 \$
- Комплект N 4 - 17,44 \$
- Комплект N 5 - 22 \$
- Комплект N 6 - 24 \$

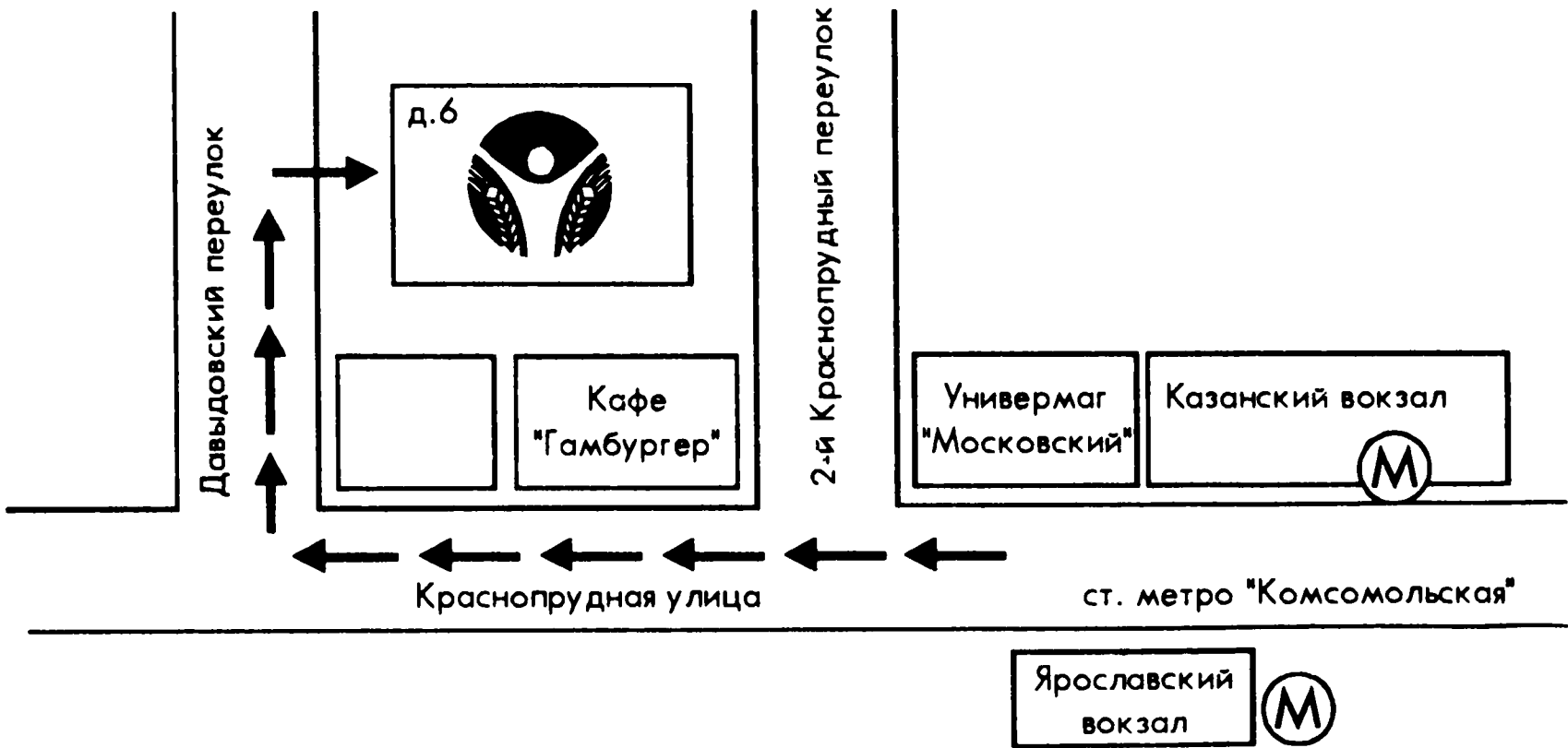
Ассоциация «Здоровье и питание» приглашает к сотрудничеству практикующих врачей и работников здравоохранения. В их функции будет входить выдача своим пациентам талон-рецептов на приобретение комплектов питания и разъяснение лечебно-профилактических свойств продуктов, входящих в комплекты.

За каждый выкупленный комплект врач, выписавший талон-рецепт, получит 10% от стоимости заказа.

Для того чтобы получить пакет необходимых документов, направьте заявку о сотрудничестве в адрес Ассоциации:

107140, Москва, ГЦМПП,
цех № 5, а/я 15

Как нас найти





БЕТА-КАРОТИН И КИСЛОРОД

Со школьной скамьи мы знаем, что жизнь невозможна без кислорода. Вспомним мышку под стеклянным колпаком, погибающую после откачивания из него воздуха.

Окислительные процессы — важнейший, а в большинстве случаев и единственный источник энергии для огромного большинства организмов животного мира, в том числе для человека.

Но кислород — не только могучий и незаменимый друг, он и опаснейший, коварный враг! Что такое биологическое окисление, дающее энергию живым существам? То же, что и горение дров в печи или газа в газовой горелке, но только строго отрегулированное, разбитое на последовательные этапы и происходящее под контролем специальных систем, не позволяющих «пламени» разгореться.

И подобно тому, как огонь, вырвавшийся из печи или горелки, может вызвать катастрофические пожары и взрывы, так и в организме нарушения в работе систем биологического окисления ведут к тому, что окислительные процессы приобретают неуправляемый, так называемый цепной характер, когда вырвавшийся на свободу кислород начинает окислять не только

специально предназначенное для этих целей «топливо», но и сами структуры живой клетки, что ведет к их разрушению и гибели.

Активные, так называемые свободнорадикальные формы кислорода обладают исключительно высоким окислительным потенциалом. Имея на внешней орбите свободный, «неспаренный» электрон, они легко отнимают недостающий им электрон у других соединений, которые, в свою очередь, отдав один электрон, превращаются в высокоактивные свободные радикалы, и весь процесс окисления приобретает неуправляемый характер.

К окисляющему действию кислорода высокочувствительны практически все вещества и структуры живого организма. Особенно опасны атаки кислорода для ненасыщенных липидов (жиров), входящих в состав клеточных оболочек и внутриклеточных перегородок, так называемых биологических мембран, повреждения которых губительны для клетки. Не менее опасны подобные атаки и для генетического материала, повреждение которого может вести к возникновению вредных мутаций, наследственных дефектов и онкологических заболеваний.

Органические вещества, входящие в состав живой клетки, столь чувствительны к окислительному действию кислорода, что жизнь в условиях кислородсодержащей атмосферы просто не могла бы зародиться. И действительно, мы знаем, что первичная атмосфера Земли практически не содержала кислорода. Первые обитатели нашей планеты — растения — получали и получают энергию не за счет окислительных процессов, а непосредственно от Солнца. Именно они, утилизируя в процессе фотосинтеза углекислоту и выделяя кислород, насытили им атмосферу, в результате чего она приобрела современный газовый состав.

Появление в атмосфере кислорода создало новый источник энергии для живых существ и одновременно потребовало специальных мер по их защите от агрессивных действий этого мощного окислителя. В ходе миллионов лет эволюции природа решила обе эти задачи, создав систему биологического окисления для управляемого использования энергии окислительных процессов и так называемую **антиоксидантную систему** — для защиты живых структур организма от повреждающего воздействия активных форм кислорода.

Подобно любой системе обороны, антиоксидантная система глубоко эшелонирована, состоит из нескольких «полос» защиты.

В первой полосе действуют небольшие подвижные молекулы **биоантиоксидантов**. Это всем хорошо известные **витамин С**, или аскорбиновая кислота, **витамин Е**, или токоферол, а также различные каротиноиды, из которых важнейшим и наиболее распространенным является **бета-каротин**. Эти природные вещества обладают способностью легко вступать во взаимодействие со свободнорадикальными формами кислорода, лишая их опасной

активности, за что биоантиоксиданты и получили названия «ловушки свободных радикалов», «уборщики мусора».

Ну а если отдельным свободнорадикальным частицам все же удастся прорваться сквозь эти ряды и запустить цепные процессы окисления липидов в стенках и других структурах клетки?

Здесь вступают в действие тяжелые резервы второго эшелона: белки-ферменты, прерывающие эти цепные процессы и восстанавливающие нанесенные повреждения. Одним из важнейших ферментов такого рода является глутатионпероксидаза, в состав которой входит микроэлемент **селен**. Этот фермент инактивирует образующиеся в результате свободнорадикального окисления перекиси липидов, превращая их в безобидные окислительные продукты.

Многочисленными исследованиями последних десятилетий, в экспериментах на животных и наблюдениях за людьми убедительно доказано, что нарушения в работе антиоксидантной системы, снижающие защищенность клетки и ее генетического материала от повреждающего действия агрессивных форм кислорода, уменьшают эффективность иммунной системы, повышают риск сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, катаракты и других дегенеративных изменений.

Основные компоненты антиоксидантной системы — витамины С и Е, каротин, селен и ряд других — являются незаменимыми пищевыми веществами, то есть такими, без которых организм человека обойтись не может, но сам их не производит и поэтому должен получать в готовом виде — с пищей или в виде препаратов.

Физиологические потребности нашего организма в витаминах и микроэлементах, в том числе биоан-

тиоксидантах, сформированы всей предшествующей эволюцией вида, в ходе которой обмен веществ человека приспособился к тому количеству биологически активных веществ, которые он получал с большими объемами простой натуральной пищи, соответствующими столь же большим энерготратам наших предков.

В течение последних двух—трех десятилетий средние энерготраты человека снизились в 2—2,5 раза. Во столько же раз уменьшилось или, по крайней мере, должно уменьшиться потребление пищи — иначе человеку грозит избыточный вес, а это прямой путь к диабету, гипертонической болезни, атеросклерозу и другим заболеваниям.

Но, уменьшая общее количество потребляемой пищи, мы неизбежно обрекаем себя на дефицит витаминов, микроэлементов, антиоксидантов.

Расчеты показывают, что даже идеально построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день (а это средние энерготраты современного россиянина), дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20%.

Ну а если рацион, как это часто бывает, далеко не идеален? Если у большинства наших соотечественников отсутствует характерная для обитателей западных стран полезная привычка к каждодневному употреблению большого (невероятно большого, по нашим российским понятиям) количества разнообразной зелени и фруктов? Если непрерывно растущие цены все больше урезают и без того скудный рацион?

Недостаток биоантиоксидантов, преследующий человека на протяжении всей его жизни, — это крайне неблагоприятный фактор.

Многочисленные эпидемиологические исследования, выполненные в разных странах независимыми группами

исследователей на многих десятках тысяч людей, убедительно свидетельствуют, что недостаток каждого из биоантиоксидантов — витаминов С и Е, каротина, селена — повышает частоту онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний по крайней мере в 1,5—2,5 раза.

Что же говорить о сочетанном дефиците этих важнейших защитников организма, характерном для современного россиянина?

Как быть в этой ситуации? Где найти источник недостающих нашему организму ценных биологически активных пищевых веществ, не увеличивая сверх разумной меры потребление пищевых продуктов и не подвергая себя опасностям, связанным с перееданием и избыточным весом?

Таким источником являются многочисленные поливитаминные препараты, разнообразные комплексы биоантиоксидантов, а также обогащенные ими продукты питания, широко производимые современной фармацевтической и пищевой промышленностью многих стран, специально предназначенные для восполнения недостаточного поступления этих ценных пищевых веществ с рационом.

В предыдущем номере журнала читатели познакомились с одним из таких продуктов, разработанным учеными Института питания Российской академии медицинских наук — концентратом витаминного напитка «Золотой шар». Один стакан такого напитка восполняет необходимые нашему организму витамины, в том числе такие важнейшие биоантиоксиданты, как витамины С, Е и каротин. Кроме этого препарата Институт питания совместно с АО «Валетек» предлагает ценную пищевую добавку — биоантиоксидант **бета-каротин**.

Бета-каротин, получивший название от латинского названия моркови («даукус карота»), является предста-

вителем многочисленного семейства растительных пигментов — каротиноидов, придающих окраску желто-оранжевым и оранжево-красным плодам. Каротиноиды содержатся также в листьях, где зеленый хлорофилл маскирует их оранжево-красный цвет. Осенью хлорофилл разрушается, и проявляются «баgreц и золото». Кроме моркови бета-каротином богаты красный перец, плоды облепихи, шиповника, тыква, абрикосы, листья петрушки, крапивы.

До недавнего времени принято было считать, что биологическое дей-

но, что дополнительный прием каротина существенно снижает частоту инфарктов и инсультов, способствует профилактике атеросклеротических изменений в сосудах.

По мнению ряда исследователей, противораковое и антисклеротическое действия каротиноидов связаны с их антиокислительными свойствами — способностью обезвреживать свободнорадикальные формы кислорода.

Немаловажная роль, по-видимому, также принадлежит иммуномодулирующим свойствам бета-каротина, его способности стимулировать Т-лимфо-

Консультации по поводу
применения и оптовых закупок
«Бета-каротина в растительном масле»
можно получить по телефонам:
(095) 917-25-58, 917-17-88.

ствие каротина обусловлено его способностью превращаться в витамин А. в связи с чем он и получил название провитамина А. Однако исследования последних десятилетий было установлено, что наряду с провитаминной функцией бета-каротин, а также ряд других каротиноидов (в том числе и неспособных превращаться в витамин А) обладают своей собственной биологической активностью, имеющей важное значение для здоровья, и прежде всего для профилактики онкологических и некоторых сердечно-сосудистых заболеваний.

Была отмечена четкая обратная связь: чем больше население потребляет каротина с пищей, чем выше его уровень в крови, тем реже в этом регионе заболевают раком легкого, груди, полости рта, гортани, пищевода, желудка, шейки матки, мочевого пузыря.

В последние годы было установле-

цены, подавляющие развитие раковых клеток.

Национальный Раковый институт США еще в 1980 году рекомендовал увеличить среднее суточное потребление каротина, составлявшее у жителей этой страны от 1,5—2 до 5—6 мг. Эту дозу можно рассматривать в качестве физиологической нормы.

Из-за недостаточного потребления овощей и фруктов, особенно в зимне-весенний период, поступление каротина с пищей у населения нашей страны не превышает 1—1,5 мг в сутки, а у многих людей она еще ниже.

Восполнить этот дефицит можно при помощи регулярного употребления нового продукта лечебно-профилактического питания **«Бета-каротина в растительном масле»**. Одна десертная ложка (около 10 мл) этого препарата содержит 5 мг бета-каротина, что полностью обеспечивает организм этим ценным биоантиоксидантом.

При производстве этого продукта используются фармакологически чистый бета-каротин и высококачественные сорта растительных масел, подвергнутые специальной обработке для удаления перекисных соединений.

«Бета-каротин в растительном масле» прошел успешную проверку в клинике Института питания, Онкологическом и Кардиологическом центрах Российской академии медицинских наук.

Особым достоинством «бета-каротина в растительном масле», выгодно отличающим его от других фармацевтических форм (таблеток, капсул, водных растворов), является сочетание каротина с растительными жирами, способствующими лучшему усвоению бета-каротина и обеспечивающими организм ненасыщенными жирными кислотами, обладающими антиатеросклеротическим действием.

Государственным комитетом санэпиднадзора Российской Федерации утверждены согласованные с Министерством здравоохранения РФ методические рекомендации по использованию пищевых продуктов, обогащенных бета-каротином, для восполнения его недостаточного поступления с пищей, повышения защитных сил организма, активности иммунной системы, снижения риска онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Применение бета-каротина показано в комплексном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хроническом энтерите, атрофическом гастрите, ишемической болезни сердца, атеросклерозе.

Рекомендуемый прием «Бета-каротина в растительном масле» — 1 десертная или 2 чайные ложки в день. Масло с каротином можно добавлять в салаты, винегреты, употреблять с вареным картофелем или принимать

в чистом виде натощак за 20—30 минут до еды.

При обострении язвенной болезни или гастрита минимальный курс приема бета-каротина 3—4 недели. Суточная доза бета-каротина в этом случае может быть увеличена до 15—25 мг.

В отличие от витамина А, высокие дозы которого способны вызвать гипervитаминоз, бета-каротин даже в очень больших дозах совершенно безопасен.

Прием одной десертной ложки бета-каротина ежедневно — разумная профилактическая мера.

Постоянное употребление этого ценного продукта особенно полезно людям, предрасположенным к гастроэнтерологическим, сердечно-сосудистым, онкологическим заболеваниям, жителям экологически неблагоприятных регионов, в том числе пострадавшим от радиации, работникам вредных химических производств, атомной промышленности, курильщикам, людям, имеющим контакт с радиоизотопами, рентгеновским излучением, пациентам, подвергающимся лучевой терапии, да и всем пожилым людям.

Можно применять бета-каротин и наружно при лечении термических, химических, лучевых ожогов, обморожений, ран, некоторых форм экземы и др.

«Бета-каротин в растительном масле», производимый фирмой АО «Валетек», известен не только в Москве. Его уже продают во многих городах Российской Федерации, в том числе Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде, Екатеринбурге, Оренбурге, Иркутске, Барнауле, Смоленске, Тульской, Брянской, Калужской областях.

Немаловажно, что лечебные учреждения могут закупать его по статье «Питание», экономя средства, отпускаемые на приобретение лекарственных препаратов.

«БЕТА-КАРОТИН В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ»
можно приобрести в аптеках и магазинах Москвы:

Аптека № 116, ул. Юных ленинцев, 5 (м. «Текстильщики»).

Тел.: 178-29-00

Аптека № 285 «Фарма», ул. Академика Скрябина, 16, к. 1 (м. «Рязанский проспект»).

Тел.: 378-05-52

Аптека № 311 «Да Сигна», ул. Ташкентская, 19 (м. «Выхино»).

Тел.: 376-12-40

Аптека № 216, ул. Авиамоторная, 17 (м. «Авиамоторная»).

Тел.: 360-79-32

Аптека «Эскулап» (в здании Академии РАМН), ул. Солянка, 12 (м. «Китай-город»).

Тел.: 917-04-48

Аптека «Амтел», ул. Крюковского, 1/8 (м. «Семеновская»).

Тел.: 360-86-30

Аптека № 141 «Каширка», Каширское шоссе, 16 (м. «Каширская»).

Тел.: 215-49-64

Аптека № 281 «Камелия», Пролетарский проспект, 14/49 (м. «Кантемировская»).

Тел.: 325-06-22

Аптека ТОО «Гримтавс-медикор», ул. Б. Дорогомиловская, 1 (м. «Киевская»).

Тел.: 240-13-15

Аптека № 324, Волжский бульвар, 16 (м. «Текстильщики»).

Тел.: 173-43-75

Аптека № 367 «Вест-фарм», ул. Тихвинская, 17.

Тел.: 251-11-66

Аптека № 74, ул. Красноармейская, 9.

Тел.: 214-67-10

Аптека № 340, Рязанский проспект, 97.

Тел.: 371-82-88

Аптека № 190, Ленинградский проспект, 74.

Тел.: 151-19-08

Аптека № 189 «Фарма», 5-я Парковая ул.

Тел.: 164-47-90

Диета «На Автозаводской».

Тел.: 275-23-04

Диета «В Перово», ул. Перовская, 6.

Тел.: 309-12-01, 309-13-02

Диета «Далло», Кутузовский проспект, 22.

Тел.: 243-12-25

Диета «Виакон», Осенний бульвар, 8.

Тел.: 413-17-14

Сведения о поступлении этого препарата в аптеки и магазины
получены в Институте питания РАМН. Тел.: 917-17-88, 917-25-58.



ВРЕМЯ ДУМАТЬ О НИТРАТАХ

Сначала цифры. По нормам Всемирной организации здравоохранения допустимой суточной дозой нитратов для человека считается 5 мг на каждый килограмм его веса, то есть при весе 70 кг допустимый дневной максимум равен 350 мг. Если же за один раз в организм попадет 600—650 мг нитратов, то развивается выраженное отравление.

Приведем предельно допустимую концентрацию (ПДК) нитратов в некоторых продуктах.

Продукты	ПДК (мг/кг)
Питьевая вода	45
Арбуз	60
Виноград, груши, яблоки	60
Дыня	90
Лук репчатый	90
Огурцы, томаты	150
Перец болгарский	200
Картофель	250
Морковь после 1 сентября	250
Морковь ранняя	400
Кабачки	400
Капуста белокочанная после 1 сентября	500
Лук, перо	600
Капуста белокочанная ранняя	900
Свекла	1400
Салат, укроп, щавель, петрушка, сельдерей, шпинат	2000

Многие люди, прослышав про «нитратные страсти», вообще перестали есть овощи. Это, пожалуй, чересчур. Нитраты всегда были, есть и будут. Вегетарианцы себя отлично чувствуют и у нас, и за рубежом, а там удобрений вносят вдвое-втрое больше. Правда, и санитарный контроль у них на высоте. Так что овощи есть не только нужно, но и необходимо, так же как, впрочем, и знать о нитратах.

Любые растения постоянно извлекают нитраты (соли азотной кислоты) из почвы и превращают их в органические азотсодержащие соединения (аминокислоты, белки и др.). В этом и заключается уникальная особенность растений — из минеральных солей создавать органику. Растения, собственно, этим и живут, поэтому в них всегда есть нитраты — те, которые уже поступили из почвы, но еще не успели превратиться в белки. Однако распределяются нитраты в растениях очень неравномерно. Меньше всего их в плодах. Вот почему фрукты и зерновые в отношении нитратов обычно вне подозрений.

Скорость всасывания и преобразования нитратов сильно зависит от температуры и времени дня. Меньше всего нитратов содержится в растениях утром и вечером, особенно в жару, больше всего — в прохладную погоду

днем. Причем разница весьма существенна — в 3-4 раза. Это необходимо знать всем, кто собирает урожай.

Для нашего организма нитраты сами по себе безвредны. Но часть их превращается в нитриты, которые блокируют дыхание клеток. Связывается гемоглобин, возрастает содержание холестерина и молочной кислоты. То есть нитриты — это яд для организма. У здорового человека превращение нитратов в нитриты происходит существенно медленнее по сравнению с ослабленным. Значительная часть нитратов просто выводится, немало их преобразуется в полезные соединения. Природой предусмотрены защитные механизмы в человеческом организме, нормальный обмен даже предполагает какое-то наличие этих солей. Весь вопрос в дозах.

Многие производители овощной продукции стали с пониманием подходить к этой проблеме. И часто те, кто раньше усердствовал с удобрениями, сейчас, зная, чем это чревато, соблюдают правила ухода за овощами. Но высокое содержание нитратов не всегда обусловлено перебором азотистых удобрений. Иногда даже на удобряемых химией огородах урожай получается высоконитратным. Чаще всего это бывает при нарушении элементарных агротехнических правил. Скажем, достал хозяин весной машину свежего навоза и сразу внес его в почву. И нитратов в его продуктах, которые он так хотел сделать «чистыми», будет гораздо больше, чем он ожидал.

Проверить содержание нитратов в продуктах можно с помощью индикаторной бумаги. Часто ее точность невысока, но общее представление о качестве продуктов индикаторы все же дают. Приятно вкушать петрушку, убедившись, что в ней не 2000 мг/кг нитратов, что бывает сплошь и рядом, а всего, к примеру, пятьсот. Тем более

имеет смысл проверять овощи, когда речь идет о больших закупках на зиму.

Есть способ попроще. Дело в том, что овощи с очень большим содержанием нитратов имеют неестественный вкус. Их неприятно жевать и глотать, они не доставляют никакого удовольствия. Причем «на вкус» выявляется не отдельно «нитратность», а сумма всех качеств того, что мы взяли в рот.

Овощи с явным перебором нитратов лучше всего выбрасывать без сожаления, хотя и существуют методы снижения концентрации нитратов. Подходят нам далеко не все. Скажем, если замочить очищенный картофель на сутки в однопроцентном растворе соли, то нитратов в нем действительно почти не останется. Но биологически ценных веществ тоже. Остальные овощи вымачивать вообще бесполезно — в раствор уйдет лишь незначительная часть солей из проводящих сосудов. Основная же масса нитратов сосредоточена в клетках и таким путем не извлекается.

Отваривание буквально всех овощей — тоже не метод. Овощи надо есть сырыми, иначе какой от них прок? Если морковь малосъедобна, то после варки она станет на 50 процентов менее вредной, но зато на 95 процентов менее полезной.

Другое дело, что даже в нормальных по вкусовым качествам овощах можно в два-три раза снизить «нитратность», если их правильно чистить и соблюдать еще несколько правил. Но тут нужен индивидуальный подход — у каждого овоща свои особенности. Вот наиболее распространенные у нас в стране «нитратоносители» и мои советы — как специалиста.

Свекла. Свекла считается королевой среди овощей, но ей же присвоен «титул чемпиона» по накоплению нитратов. Отдельные клубни могут содержать до 4000 мг/кг нитратов. И выбрасывать ее или по крайней мере

безжалостно срезать по этой причине приходится особенно часто. Следует иметь в виду, что нитраты в свекле распределяются крайне неравномерно. Если их содержание в центральном поперечном срезе корнеплода принять за единицу, то в нижней части (ближе к хвостику) будет уже 4 единицы, а в верхней части — 8 единиц! Поэтому при малейшем подозрении лучше срезать верхушку примерно на четверть и хвостик — примерно на восьмую часть длины свеклы. Таким образом она освобождается от 3/4 нитратов.

Зелень. В салате, шпинате, петрушке, укропе и другой зелени нитратов иногда бывает даже больше, чем в свекле. Причем в растениях с неудобряемых грядок содержание солей обычно довольно умеренное. А вот на хорошо «подкормленной» нитратами почве их концентрация может достигать 4000—5000 мг/кг.

Концентрация солей в разных частях растений неоднородна. Особенно много нитратов содержится в стеблях и черешках листьев.

Обрезав стебли, корни и черешки, можно есть даже подозрительную зелень. К тому же в свежей зелени много витаминов, тормозящих превращение нитратов в нитриты. Но в нарезанной зелени под действием микроорганизмов и кислорода воздуха нитраты очень быстро переходят в нитриты. Достаточно 10 минут, чтобы ядовитость зелени резко возросла. Поэтому покупная зелень всегда небезопасна. Остается только обращать внимание, чтобы не было надломленных, поврежденных, подгнивших мест. Там идут процессы превращения нитратов в нитриты, и когда пучок зелени попадает домой, его нитритность может перевесить ценность имеющихся витаминов.

Капуста. В белокочанной капусте нитраты облюбовывают верхние листья. В них и в кочерыжке нитратов

вдвое больше, чем в средней части кочана. При хранении капуста не теряет свою нитратность до февраля, в марте же концентрация солей падает почти в три раза.

В квашеной капусте первые три-четыре дня идет бурное превращение нитратов в нитриты. Поэтому есть засоленную капусту лучше не раньше чем через неделю, когда большая часть нитратов переходит в рассол. Правда, и половина всех ценных соединений тоже уходит в рассол. А ведь рассол не сольешь и не выбросишь. Поэтому, если капусту солить, то только проверенную.

Редис порой содержит до 2500 мг/кг нитратов. Концентрацию 500 мг/кг уже можно считать приемлемой, особенно для ранних сортов. В круглой редиске нитратов значительно меньше, чем в вытянутой. Раз в два уменьшить нитратность можно только одним способом — на 1/8 срезав верхушки и хвостики.

Картофель. При хорошем хранении содержание нитратов в картофеле резко падает к началу марта — почти в четыре раза. До февраля же концентрация остается практически неизменной. Большая часть солей в клубне сосредоточена ближе к середине, а ценные вещества ближе к кожуре. Поэтому обезвреживать картофель с помощью очистки бесполезно, к тому же витамины и ферменты, содержащиеся под кожурой, ограничивают превращение нитратов в нитриты. Самый оптимальный способ приготовления картофеля — на пару, в «мундире». Мелкие клубни кладут целиком, крупные — разрезают на две или четыре части. При этом способе приготовления удаляется до 70 процентов нитратов. При жарении картофеля уходит примерно 15 процентов нитратов, при обычной варке — 30—40 процентов.

Окончание на стр. 74

КУХНЯ ЩАТАЛОВОЙ

При выборе продуктов целебной кухни обратите внимание на великое множество дикорастущих съедобных растений, которые могут разнообразить ваш стол. Одним из самых ранних весенних растений является крапива — целебное дикорастущее растение. Со второй половины июня листья крапивы становятся жесткими и мало съедобными, но весной, пока они еще нежные, крапиву следует вводить в каждодневный рацион. Блюда из листьев крапивы обладают своеобразным вкусом. В моей семье с нетерпением ждут весны, чтобы полакомиться салатом из свежих листьев крапивы, крапивным соком и другими блюдами из нее.

Крапиву можно подрезать почти под корень, чтобы к августу получить второй урожай, который обычно идет на зимние заготовки. Растет крапива как сорное растение, которое можно встретить повсюду, в тени деревьев или на солнечном берегу реки, в далеких оврагах или вблизи жилья.

Салат из молодой крапивы

200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, пучок огородной зелени, 10 листьев одуванчика, свежий или соленый огурец, несколько перьев зеленого лука.

С крапивой всегда надо быть осторожным, поскольку это сорное растение. Поэтому обязательно на 15—20 минут замочите листья крапивы в круто посоленной воде. Все паразиты, которые могут быть на ее листьях, упадут на дно, листья же останутся на поверхности. Соберите их в дуршлаг и промойте в проточной воде.

Затем еще влажные или обсушенные полотенцем листья надо протереть между ладонями, чтобы они не кололись, мелко нашинковать, соединить с нашинкованными листьями других трав. С соленого огурца снять кожицу, удалить семена, если они крупные, и мелко нашинковать. Соединить с листьями и полить соусом.

Салат из молодой крапивы с яйцом

200 г крапивы, одно яйцо, чайная ложка подсолнечного масла, 2 столовые ложки бульона из сушеных трав.

Промытые листья крапивы положить на разделочную доску горкой, нашинковать и слегка прогреть в отваре сушеных трав. Термообработка длится не больше двух минут под крышкой. Зеленая масса как бы садится на дно, и листья становятся мягкими. Не снимая кастрюлю с огня, вбить в отвар яйцо и тщательно размешать. Через минуту снять с плиты. Если вы пользуетесь солью, то чуть-чуть присолите блюдо морской или каменной. Подавать на стол горячим.

Салат из листьев крапивы с ботвой редиски, укропом и шнитт-луком

250 г крапивы, 100—200 г ботвы редиски, остальная зелень по вкусу, пучок редиски.

Дно чугунной обливной кастрюли, а лучше чугунок, покрыть водой с одной столовой ложкой растительного масла, дать воде вскипеть и положить в кастрюлю крупно нашинкованные крапиву с ботвой редиски. Термообработка занимает не более 2—3 минут, поэтому можно не отходить от огня, помешивая массу. Листья должны стать немного мягче, но не осесть на дно. Снять чугунок с огня, мелко нашинковать редиску, все смешать, полить соусом по вкусу или оставить салат натуральным.

Омлет с зеленью

Это блюдо можно себе позволить только в очень редких случаях, поскольку технология его приготовления включает жарение на сковороде.

Обычно его делают, когда хозяйка хочет приобщить к целебной кухне своих друзей, которые еще не отвыкли от сосисок и котлет. Отведав нашего блюда, многие начинают понимать, что вегетарианцем быть совсем неплохо,

особенно если учесть многообразие и красочность целебной кухни.

100 г листьев молодой крапивы, 100—200 г ботвы редиски, 50 г листьев огуречной травы, пучок огородной зелени и зеленый лук, 2 яйца, 0,5 стакана овощного или травяного бульона.

Нашинковать промытую зелень. Отдельно в чашке взбить 2 яйца, смешать с бульоном, всыпать столовую ложку муки и размешать. Влить в шинкованную зелень, промять и выложить на прогретую сковороду, политую растительным маслом. Ложкой разровнять по всему дну (толщина размятой лепешки примерно 2—3 см при диаметре сковороды около 20 см). Огонь уменьшить и ножом слегка отделить край формирующегося омлета. Когда дно лепешки начнет пропекаться, подвести под нее лопаточку и перевернуть. Дать омлету прогреться. Если вам трудно справиться с переворачиванием омлета, можно разрезать его на 4 части и перевернуть каждую отдельно. В результате должна получиться плотная лепешка с очень вкусной травянистой серединой.

Продолжая тему целебного питания весной, можно было бы назвать множество дикорастущих и введенных в культуру трав и растений, которые способны не только разнообразить наш стол, но и оказать целебное воздействие на весь организм. Это и черемша, и побеги петрушки, и стрелки посаженного под зиму чеснока, почки и молоденькие листочки березы, березовый сок, и десятки других. Важно усвоить простой принцип: весной в пищу можно использовать любые растения, не оказывающие вредного воздействия на наш организм, чтобы как можно быстрее восполнить недостаток витаминов и микроэлементов, образовавшийся в самое тяжелое для нас зимнее время.



ХОЧЕТСЯ СПАТЬ, НО НЕ МОГУ ЗАСНУТЬ

Многим людям знакомо состояние, которое называется бессонницей. Бессонница далеко не всегда признак серьезных заболеваний. Гораздо чаще она возникает как результат определенных непривычных, волнующих ситуаций, которые нарушают деятельность нервной системы и внутренних органов. Такую бессонницу называют ситуационной. Вот о ней-то мы и поговорим.

Оказывается, ваш сон тесно связан с тем, что вы съели на ужин. Вам будет трудно заснуть, если вы ели виноград, груши, инжир, смородину, тыкву, свеклу, капусту, сливы, лук и чеснок. А вот в отношении другой пищи мнения ученых разделились. Одни считают, что белковые продукты (мясо, рыба) улучшают сон, поскольку из белков в тонком кишечнике образуются морфиноподобные вещества, способствующие засыпанию. Другие, наоборот, рекомендуют на ужин легкую углеводистую пищу, которая быстро переваривается, не вызывает сильной перистальтики кишечника и не возбуждает нервную систему. Можно считать правыми как тех, так и других. Поэкспериментируйте на себе и выясните, что вам больше подходит. Что

однозначно мешает сну, так это употребление алкоголя.

Не менее важная причина бессонницы — неправильный выбор постели. Чтобы сон был крепким, спите на деревянной кровати, постелив белье из натуральных тканей, не электризующихся во время сна.

Но как бы то ни было, с бессонницей нужно бороться. Попробую предложить вам несколько способов, которые помогли мне наладить сон.

Хорошо помогает заснуть звук пульсации поверхностной височной артерии. Для этого нужно нащупать ее указательным и средним пальцами, положив их на щеку у козелка уха. Если биение артерии не ощущается, следует придавить и отпустить ее несколько раз. Почувствовав пульс, этими же пальцами нужно одновременно закрыть ухо. Вы услышите удары пульса. Начните их мерный счет. Этот способ значительно эффективнее счета в уме баранов или слонов: навязывается определенный ритм, концентрирующий сознание. Не случайно его используют индийские йоги.

А теперь приведу способы, которые помогают заснуть при отсутствии тишины. Прижмите обе ладони к ушам,

вслушайтесь в тишину. Затем приподнимите ладони и прислушайтесь к шуму. Повторяйте эти движения ритмично, открывая и закрывая уши на 1—3 сек. Появляется ритм: шум — тишина. Еще один способ, самый простой. Постучите пальцами по подушке, то увеличивая, то уменьшая силу удара. Вслушайтесь в звуки. Подберите такой ритм, который будет усыпляюще действовать на вас.

Эти методы наиболее эффективны для людей со слуховой памятью. Если у вас лучше развита зрительная память и способность к восприятию зрительных образов, то попробуйте использовать методы, вызывающие утомление внутреннего зрения, например, фиксируйте взгляд на блестящем предмете. Или другой способ. Концентрируйте взгляд на растениях, цвета которых относят к холодным тонам, — синих, голубых, зеленых. При этом они должны быть слабо освещены ночным светильником. Мне замечательно помогает заснуть букет полевых васильков.

«Снотворная» гимнастика

В гимнастике используются упражнения, расслабляющие мышцы. Лежа с напряжением сожмите руки в кистях и сосчитайте до десяти. Затем расслабьте руки. Чувствуете, как приятен стал покой? Теперь согните ноги в коленях и напрягите их. Опять сосчитайте до десяти. Расслабьте и вытяните ноги. После этого сделайте оба упражнения одновременно, стараясь как можно больше напрячь мышцы, а затем расслабить их. Вы почувствуете: тело становится легким, а глаза сомкнутся сами по себе.

Московский ученый Р. Деметер предложил ряд статических упражнений, воздействующих на двигательный анализатор мозга и вызывающих сначала легкое утомление, а затем тормо-

жение в коре головного мозга. Они заключаются в поочередном удерживании рук и ног на весу. Через несколько минут возникают утомление и сонливость. Характер упражнений зависит от того, в какой позе вы привыкли засыпать или отдыхать.

Тем, кто привык спать лежа на боку, подойдут такие упражнения:

1. Лежа приподнять прямую руку над туловищем на 15-20 см и держать на весу примерно 2 минуты.

2. Приподнять ногу и удерживать ее на весу до утомления — примерно 2 минуты.

Затем надо расслабиться на несколько секунд и после этого повторить оба упражнения в любой последовательности 1—2 раза.

Упражнения для тех, кто привык засыпать лежа на спине:

1. Приподнять обе руки и удерживать их в таком положении 2 минуты.

2. Лежа поднять одну выпрямленную ногу на высоту 15—20 см и удерживать ее в таком положении до 2 минут. Поменять ноги.

Затем надо расслабиться на несколько секунд и после этого повторить упражнения еще 2 раза.

Те, кто привык засыпать лицом вниз, приподнимают стопу на 15—20 см, при этом колено должно касаться постели, затем меняют ноги и расслабляются.

Аромат цветка

Человек издавна использовал успокаивающие, улучшающие сон ароматы. На Украине, например, травой тимьяна набивали матрацы и подушки. На Востоке ароматическими благовониями обрабатывали постели перед сном. Авиценна рекомендовал: «Ромашка — снотворное средство. Если нюхать ее свежую, она усыпляет». В некоторых странах продаются «снотворные» подушки. Но их легко делать

и самим. Для этого нужно запастись подходящими растениями. Хороши для этих целей листья папоротника, лавра благородного, орешника (лещины), цветы бессмертника, шишки хмеля, трава мяты, ромашки, душицы, лепестки розы. Сушить их необходимо быстро, не пересушивая, и хранить в герметичных полиэтиленовых пакетах, пока они не понадобятся.

Основные комбинации растений для набивания «сонных» подушек: лавр и папоротник (1:1), лавр, папоротник, хмель (1:2:3), папоротник, хмель, лавр, мята (3:2:2:1).

Душистые вещества цветов тоже оказывают ярко выраженное снотворное воздействие. К примеру, душистые вещества розы дают целый букет ассоциаций: прохлады, влажности, нежности, мягкости. Отчасти поэтому роза считается чемпионкой среди цветов, благоприятствующих хорошему сну. Имеются данные, что вещества — носители запахов могут непосредственно воздействовать на активные обонятельные рецепторные точки средней носовой раковины, которые связаны с определенными центрами головного мозга. Так, вдыхание аромата комнатной душистой герани отчетливо угнетает сосудодвигательный центр продолговатого мозга, понижая артериальное давление у гипертоников. Параллельно улучшается сон.

По моим наблюдениям, хорошо способствует сну успокаивающий дезодорант, который в народе называют «Южная ночь». Кроме того, он защищает от нервных стрессов, снижает возбудимость, успокаивает сердцебиения и головные боли. В его состав входят: корки лимона — 1 ч. ложка, лепестки розы, лист эвкалипта, веточки можжевельника обыкновенного — по 2 ч. ложки, трава шалфея и тимьяна — по 3 ч. ложки. Измельченную смесь залить 1 литром кипятка, настоять в термосе и профильтровать.

Этим дезодорантом хорошо опрыскивать помещение в квартире. Для длительного хранения в смесь можно добавить водки или спирта.

Тепло и холод как единомышленники

Вместо того, чтобы, бесцельно переверачиваясь с боку на бок, тщетно призывать Морфея, встаньте и походите 2 минуты по комнате без всякой одежды. Поневоле придется отвлечься от мыслей о бессоннице, потому что ходить-то придется в темноте. Как только почувствуете, что становится прохладно, сразу ныряйте в теплую постель, уютно укутайтесь и расслабьтесь.

Если это не поможет, примите прохладную ванну или оботритесь влажным полотенцем, делая движения по направлению к сердцу. Если вы примете ванну, то лучше не вытираться. Сразу наденьте пижаму или ночную рубашку и хорошо укройтесь одеялом. Мощный поток импульсов с поверхности кожи полностью отвлечет ваше внимание, и сразу потянет на сон. Очень полезно сделать холодную ножную ванну и на мокрые ноги надеть носки или чулки. Легковозбудимым людям, имеющим склонность к повышению артериального давления и сердцебиениям от общих водных процедур, полезен такой компресс: смочите хлопчатобумажные носки или чулки холодной водой, отожмите их и наденьте, а сверху натяните сухие шерстяные носки. Это хорошо отвлекает кровь от головы.

Отлично укрепляет сон парная баня. Банную процедуру нужно закончить не позже чем за 2—3 часа до сна. Мощное расслабляющее действие бани улучшает засыпание и увеличивает продолжительность сна. Но увлекаться парилкой не нужно, достаточно 2—3 раз в неделю.

Заработайте сон руками

Чтобы быстрее уснуть, полезно делать самомассаж. По сути дела, это тормозное воздействие на анализатор кожной чувствительности. Упражнения проводите в следующей последовательности:

1. Сомкните пальцы обеих рук на 3—5 минут, сдавливая их как можно крепче. Отдохните, расслабьтесь.

2. Возьмите расческу и прогладьте зубцами всю поверхность пальцев, кистей, предплечий, плеч.

3. Непрерывно надавливайте большим и указательным пальцами на спинку носа в течение 3—5 минут.

4. Возьмите скалку для теста, приложите ее к затылку и катайте ладонями вверх-вниз, одновременно раскачивая голову влево-вправо и вниз-вверх. Прodelайте это 25—30 раз.

5. Спину лучше всего массировать по восточному «тормозному методу». Поставьте кончики больших пальцев на поясницу справа и слева от позвоночника и, надавливая на кожу, ведите пальцами вверх по околопозвоночным линиям примерно до угла лопаток. Затем закиньте руки за плечи, чтобы указательные пальцы уперлись в то же самое место около лопаток и продолжите массаж вверх до шеи. Повторите массаж 3 раза.

6. Массируйте ягодицы легкими пошлепывающими движениями кистей.

7. Разотрите как следует зону солнечного сплетения, которая находится почти в самом центре обеих стоп.

Метод углубленного расслабления

Эффективный способ нормализации сна разработал немецкий ученый А. Бирах. В выпущенной им в свет книге «Победа над бессонницей» он изложил технику так называемого углубленного расслабления. Эта тех-

ника прекрасно расслабляет скелетную мускулатуру, переключает вегетативную нервную систему на покой, отключает сознание от тревожных мыслей, мешающих заснуть. На четвертом упражнении люди, как правило, засыпают.

Сначала расслабьте мышцы тела. Для этого мысленно повторяйте формулы самовнушения, которые многим известны: «Мышцы моего лица расслабляются... Мышцы на щеках становятся мягкими...». Основное внимание сконцентрируйте на руках и ногах: «Мои руки (ноги) становятся все тяжелее и тяжелее. Они стали такими тяжелыми, что я уже не могу поднять их». Концентрация на дыхании — 2—3 минуты.

Теперь собственно упражнения. Их довольно много, но и четырех вам будет вполне достаточно.

1. «Глотание слюны». Представьте себе, что вы находитесь в пустыне и за несколько дней не выпили ни глотка воды. Говорите себе: «Мое горло пересохло, очень хочется пить. Как только я проглочу слюну, я впаду в состояние расслабления». Затем глотайте. Почувствуйте свое состояние, понаслаждайтесь им и начните снова. На всякий случай держите около кровати стакан с водой. С удовольствием выпив воду, вы тут же заснете.

2. «Муха». Представьте себе, что на кисть вашей руки села муха. Вы должны проговаривать про себя (и мысленно представлять это): «Я чувствую приятное щекотание на тыльной стороне моей правой руки. Щекотание становится все сильнее. Похоже, что муха ползет все выше и выше. Я ощущаю это очень четко. Ее лапки сильно щекоют меня. Я не могу больше этого терпеть. Сейчас я тряну рукой, и муха улетит. Я встряхиваю руку. Муха улетела. Какое блаженство!»

3. «Сеновал». Представьте себе огромную кучу свежескошенного сена.

Вы так хотите уснуть на самом верху, где ближе и ярче звезды и так безопасно. Вы забираетесь наверх, но сено осыпается, и вы скользите вниз. Поработайте как следует своим воображением, прежде чем забере-тесь на самый верх и погрузитесь в дурманный аромат, раскинув руки и ноги. Прочувствуйте этот образ как следует.

4. Теперь представьте себе, что вы находитесь внутри стеклянного шара, который надежно защищает вас от всего, что мешает вашему сну. Скажите себе мысленно: «Я устал и хочу спать. Мне хорошо и уютно, и сейчас я засну. Я спокойно просплю до восьми часов утра. Когда я проснусь, я буду чувствовать себя свежим и бодрым, полным энергии и здоровья».

Безвредные средства для сна

Миллионы людей употребляют синтетические снотворные таблетки, теша себя иллюзией сна. Между тем их применение весьма не безразлично для здоровья: возможно побочное действие препаратов, могут нарушиться функции печени и почек. Кроме того, препарат накапливается в организме, а организм требует все больших и больших доз. Химические снотворные при их систематическом употреблении нарушают структуру сна, лишая его естественной глубины и фазы интенсивных сновидений, вызывают дневную сонливость, нарушение координации, головную боль.

Этих отрицательных свойств лишены растения. Их можно применять как снотворные в виде отваров, чаев, напаров, настоек и просто в свежем виде. Еще древнеримский врач Цельс относил к продуктам, улучшающим сон, салат и мак. Снотворным и одновременно восстанавливающим работоспособность действием обладают растения, усиливающие процессы тормо-

жения в центральной нервной системе: синюха лазурная, пустырник, хмель, валериана, пион уклоняющийся. Королевой растительных снотворных можно считать синюху, несколько слабее по действию пустырник, но оба эти растения в 5—10 раз сильнее валерианы.

Другая группа природных лекарственных средств — успокаивающие. Они удобны тем, что их можно применять не только на ночь, но и в течение всей второй половины дня. Эти растения снижают эмоциональную напряженность, чрезмерное возбуждение, способствуют полноценному отдыху после утомительной работы. В эту группу входят: аир, одуванчик, арника, душица, зверобой, липа, мята, календула, полынь. Чтобы добиться желаемого эффекта, их надо принимать в течение одной—двух недель. Неоспоримое достоинство этих растений — взаимозаменяемость и возможность комбинирования, что исключает их накопление в организме и привыкание. Важно и то, что при введении их в малых количествах с пищей осуществляется повседневная профилактика неврозов, бессонницы, переутомления.

На западе широко известен успокоительный чай «Неврофлюкс», разработанный одной из западногерманских фирм. Готовят чай из шести растений: померанца, лаванды, мелиссы, солодки, хмеля и валерианы. Пить его может любой человек, противопоказаний к нему нет. Хотел бы предложить читателям и успокоительный чай «Отдых», который я разработал сам и опробовал на себе. Вот соотношение его составляющих: трава пустырника — 1 часть, лист мяты — 2, трава душицы — 2, шишки хмеля — 1, трава тимьяна — 2 части. Одну столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по половине стакана вечером и перед сном. Спокойной ночи!



ОСВОБОЖДЕННОЕ СОЗНАНИЕ

Часто решения, казалось бы, неразрешимых проблем и даже открытия возникают тогда, когда мозг дремлет, а сознание освобождается. Так приходила музыка к Моцарту, так появилась периодическая система элементов Менделеева, так первый — мгновенный — вариант ответа у шахматиста бывает самым точным. Да и у вас, мой милый читатель, наверное, были случаи, когда вы думали над проблемой днем и ночью, отбросили как нерешаемую и занялись другими делами. А потом решение пришло само. Утро вечера мудренее!

Известно, что многие творческие люди использовали для отключения стресса (напряжения) алкоголь и наркотики. Но заряда хватает ненадолго, их действие со временем ослабляется, требуется все большая доза, а это — яд. Не слишком ли велика цена? У этого способа высвобождения сознания — большие издержки: все, кто к нему прибег, принес горе своим близким и рано умер.

Для длительной творческой деятельности нужно пользоваться другими способами.

Саморегуляция

Залог успеха — в доверии к себе.

Вначале нужно определить, чем вы будете заниматься в этом счастливом

состоянии — учиться, оздоравливаться, отдыхать или работать. Вы войдете в особое психическое нейтральное состояние, «нейтрал». Я стараюсь именно так вести диагностику или писать книжки. Освобожденное сознание формирует образы-планы, которые осветят путь практике — как духовной, так и преобразовательной.

«Нейтрал» — это желтый свет светфора, отсутствие желаний, тишина, чувство отрешенности от забот, внутреннего комфорта. Оно всем хорошо знакомо. Мой маленький сын как-то, вернувшись с пляжа, поел, растянулся на диване и сказал: «Как хорошо — не хочу ничего». Голова свободна от мыслей, внимание расфокусировано.

Это состояние полусна в последние минуты перед засыпанием, когда постепенно тают впечатления и подводятся итоги дня. Прокрутите в памяти минувший день, как киноленту, запомните кадры всего, что порадовало вас, а все темное и неприятное забудьте. Помните только хорошее.

Вы можете сейчас произнести или прослушать на магнитофоне заранее подготовленную программу. И она войдет в вашу память как руководство к действию, а потом сама будет работать. Вы научитесь обходиться без стресса. Для входа в «нейтрал» можно выбрать один из способов.

1. **Все или ничего.** Если устанет достаточно значимая часть мозга, например, центр зрения, по мозгу разольется волна торможения, отключая стресс. Доктор Х. Алиев рекомендует задать себе программу, затем выбрать неподвижную точку чуть выше уровня глаз и смотреть на нее, как на звезду, не моргая. Пройдет несколько секунд, ваши глаза устанут и закроются сами. Потом их можно открыть — программа будет выполняться. Для выхода из «нейтрала» вполне достаточно сжать руки перед грудью, задержать вдох, втянуть живот и сказать себе: «Программа закончена».

2. **Расслабление.** Чередую расслабления и напряжения, когда ощущение тепла и холода сменяют друг друга, вы научитесь руководить напряжением гладкой мускулатуры сосудов, особенно капиллярного русла.

Займите свой ум контролем за тем, чтобы свободные мышцы были расслаблены, а занятые — хорошо питались кровью! Вы сможете обратиться к себе с разумным целебным словом, и это слово будет принято. Расслаблением вы отмените стресс, как свет вытесняет темноту.

3. **Отвлечение внимания.** Можно тем или иным способом приглушить рассудок — страж стресса. Когда рефлексотерапевт делает прижигание или ставит иголки, это немного больно. Но такая боль — полезная, она привлекает внимание к биологически активным точкам. Статическая гимнастика, представленная кратковременными, но очень интенсивными нагрузками на большие мышечные системы спины и живота, тоже заставляет напрочь забыть о стрессе.

4. **Четки.** Э. Куз, один из основоположников аутотренинга, советовал: «Каждое утро, проснувшись, и каждый вечер, перед сном, следует закрывать глаза и, не стараясь сосредоточить внимание на том, что говоришь, произ-

нести двадцать раз... достаточно громко, чтобы слышать собственные слова, следующую фразу: «Мне с каждым днем во всех отношениях становится все лучше и лучше!» — тоном, каким обыкновенно читают молитву... Метод этот необходимо применять в течение всей жизни — он носит настолько же предупредительный, насколько и целебный характер». При этом очень помогают легко отсчитывать формулы, лежа в постели, четки: нанижите на леску двадцать бусинок, одна из которых заметно отличается от остальных.

Одна из моих учениц с четками не расстается. Начальник на затянувшейся «пятиминутке» нудно разбирает какую-то мелочь — она перебирает четки: «...с каждым днем во всех отношениях...» Едет с работы в переполненном автобусе — выручают четки: «...мне становится все лучше...» Очередь обсуждает экономическую ситуацию в стране — она берется за бусинки: «...все лучше и лучше».

5. **Медитация.** Попробуйте вернуться к детству, где связи были хорошими, творческие возможности — большими, где не было страха, зависти, сомнений, сознания своего бессилия, не было груза памяти, который мы теперь тянем за собой. Нет лучше способа освободиться от пут унылого ума, чем нырнуть в свое детство и попробовать посмотреть на проблемы сегодняшнего дня оттуда.

Расслабление

Расслабление сопровождается ощущением тепла и тяжести во всем теле из-за расширения капилляров в покоящихся мышцах. Внушая себе ощущение тепла и тяжести, вы сможете добиться улучшения системы кровоснабжения.

Но не все мускулы тела можно расслаблять по своему желанию. Есть гладкая мускулатура сосудов сердца и

желудочно-кишечного тракта, которая, напротив, должна всегда нормально работать. Их очень поддерживает и расположенная рядом активная поперечно-полосатая мускулатура. При нетренированном теле можно наблюдать скачки давления, неполадки с сердцем, желудком и кишечником. Причина — в ослаблении гладких мышц. Начнет активно расслабляться человек с язвой желудка, а у него вдруг ослабеет и без того вялый клапан привратника и может возникнуть приступ. Чтобы этого не случилось, примите меры предосторожности.

Постоянно очищайте весь организм, следите за чистотой толстого кишечника. Укрепляйте мышцы пресса и спины статической гимнастикой. Это — главная мера безопасности, обеспечивающая хорошее кровоснабжение внутренних органов. Примите дополнительные меры — сожмите руки перед грудью с максимальной силой, задержите дыхание после выдоха и мысленно с большой убежденностью и силой скажите: «Во время расслабления артериальное давление, сердце и желудок у меня в полном порядке». Повторите уверенно трижды. Это избавит вас от страха и сделает тренировку эффективной.

А теперь давайте поучимся быстро расслабляться, учтя некоторые особенности системы управления мускулатурой. В коре головного мозга человека есть моторная зона, расположенная в теменной части, — отсюда идет управление мышечной системой. Более половины нейронов отсюда контролируют малую группу мышц — лица, языка и пальцев рук. А организм работает по правилу: «Все или ничего». Если мы сумеем расслабить язык, лицо и пальцы, на основную группу нейронов придет сигнал — и в моторной коре возникнет стойкий центр расслабления. Он распространит благотворное влияние на весь мозг. Рабо-

тать должна лишь гладкая мускулатура.

При этом будет подавлен центр напряжения (стресса), потому что невозможно одновременно испытывать две противоположные эмоции: спокойствие и тревогу. Между ними — конкурентная борьба там, в святой святых, в мозгу.

Предлагаю простые приемы расслабления.

Улыбка. Искренняя улыбка снимает напряжение с языка и лица. Если улыбка не получается, скажите: «Сс-ы-ы-ыр», — и улыбнитесь через силу. А теперь шире, добрее...

Мягкие пальцы. Пальцы легко расслабятся после работы. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы рук, потрясите ими, словно делая ветер, и дайте им немного отдохнуть. Можно ненадолго опустить руки в теплую воду — около 50 градусов.

Отдыхающая кошка. Представьте себе молодую кошку, которая только что играла, прыгала, гонялась за шариком, а потом закатила его под шкаф и легла отдыхать, растянувшись во всю длину... В ней нет ни одной напряженной клеточки, вся она — сплошное расслабление. Почувствуйте себя этой кошкой, отдохните, как она.

Вода. Вспомните, как выглядит море. Удивительное спокойствие излучает оно на закате, оно гладкое, как зеркало, только изредка появляются круги — играет рыбка. Солнца уже нет, краски потухающей зари скользят по морю, гаснут в нем...

Сядьте или лягте удобно, еще удобнее, так удобно, что невозможно представить себе более комфортную позу. Сконцентрируйте внимание на дыхании. Ваше дыхание легкое и свободное, грудь едва заметно колеблется. Теперь произнесите формулу для настроя на отдых, концентрацию или на оздоровление. Говорите с собой кратко, просто, непосредственно, без

малейшего напряжения и вместе с тем по-доброму, как с ребенком.

Бесконтактный массаж

Поставьте перед собой любимый цветок и улыбнитесь ему. Перейдите на легкое дыхание и чуть прикройте глаза. Попросите цветок помочь вам подготовить руки к работе. Разотрите свои ладони до жара. Затем опустите локти свободно и обнимите ладонями цветок, не прикасаясь к нему. Держа руки на расстоянии около десяти сантиметров от цветка, легонько поглаживайте его. Скажите цветку ласковое слово и ждите ответа, как от ребенка, еще не умеющего говорить. Не спешите. Ответом может быть мягкий и теплый толчок в ладонях, покалывание рук или сладкое тепло в груди и плечах. Не голосом, а душой поблагодарите его за то, что он — с вами, что вы не одиноки в этом огромном мире. Прислушайтесь к себе. Не правда ли, вам хорошо? Руки начинают тихо «дышать» — чуть-чуть раздвигаться и сдвигаться синхронно с вашим дыханием. Еще мельче движения, совсем незаметны. Цветок начинает взаимодействовать с вами. Вот уже появляется это ощущение — как будто тугая резина мешает раздвинуть руки и сжать их. (Если хотите прочувствовать сходные ощущения, надуйте большой воздушный шар и, обхватив его двумя руками, попробуйте растянуть и сжать, только чтобы не лопнул!) А теперь осторожно отодвиньтесь от цветка, сохранив «шарик» в руках. Он живой, он дышит! Локти опущены, пальцы не

напрягаются, ладони едва колеблются, «шарик» дышит в ваших ладонях.

«Шарик» лечит голову

Поднимите очень осторожно «дышащий шарик» до уровня своих ушей. Руки слегка колеблются с частотой вашего дыхания.

Теперь осторожно и медленно поворачивайте голову в одну сторону, потом в другую, а можно поглаживать голову круговыми движениями «шарика» (расстояние от ладони до уха около десяти сантиметров). Сжимайте и разжимайте «шарик», как гармошку. При этом часто уходит давний шум или звон в ушах, давняя боль.

Закончить можно контактным поглаживанием. Разотрите руками голову и уши, сделайте гимнастику для головы.

«Шарик» лечит сердце

У вас болит сердце? Поможем ему! Сделайте с помощью цветка «шарик». Поднесите его к груди, и вы почувствуете, как руки сами начнут раздвигаться — шире, шире — так, как будто у вас на груди огромный праздничный шар. Он живой, он полон радости и света. Тихонько сдвигая и раздвигая руки, вы ощутите тепло и мягкие движения в груди.

Представьте себе цветущий луг с целебными травами — иван-чай, ромашка, зверобой... «Шарик» соединит вас с лугом. Очень полезно для сердца делать такую настройку утром, еще в постели.

В издательстве «Целитель» (Новосибирск) выпущено 6 книг И. А. Васильевой. Еще 9 книг вышло в свет незаконно под ее именем. По поводу этих пиратских изданий возбуждено уголовное дело.

Книги за подлинным авторством И. А. Васильевой можно купить лишь в ДКЖ Новосибирска и Екатеринбурга и в редакции журнала «Будь здоров!».

Заказать эти книги можно по адресу: 630032, Новосибирск, ул. Челюскинцев, 11, экоцентр «Целитель».



Свидание с бабой ДАШЕЙ

О феномене бабы Даши мне рассказывали в одной из больниц Белоруссии. Все началось с того, что лет семь назад туда стали обращаться не совсем обычные пациенты. Это были люди разного возраста: дети, подростки, взрослые мужчины и женщины, реже пожилые. Никто из них не мог толком объяснить, на что жалуется. Причем их внешний вид вовсе не говорил о каких-то недугах.

В прежние времена таких сверхмнительных визитеров просто-напросто отправили бы домой, в лучшем случае прописав какие-нибудь безобидные таблетки. Но после Чернобыля медики в Белоруссии стараются проводить тщательное обследование всех, кто к ним обращается. В итоге у необычных пациентов было выявлено несколько случаев раковых заболеваний первой стадии. Еще несколькими поставили тот же диагноз через год, когда они снова приехали в больницу.

Медиков заинтересовало, что заставило людей, не чувствующих никаких болезненных симптомов, идти к врачам.

Выяснилось, что их «направила» в больницу некая баба Даша из деревни Василевичи. Она слыла опытной

ведуньей, знахаркой и успешно пользовалась больных со всей округи.

И тогда в больнице решили пригласить бабу Дашу к себе, чтобы устроить ей своеобразный экзамен-тест: попросить продиагностировать статистически репрезентативную группу пациентов, в которую включили нескольких больных со злокачественными новообразованиями. Экзамен доморощенный онколог выдержала блестяще. Она безошибочно выявила всех раковых больных, да еще указала на тех, с кем это может произойти в будущем.

Естественно, мне захотелось познакомиться со столь выдающимся диагностом, узнать ее методику. Увы, встреча с бабой Дашей ничего не прояснила. Сколько я ни расспрашивал о том, как она определяет онкологию, ответ сводился к одному: «Так ведь видно, что к человеку «черная немощь» привязалась». Этот термин «черная немощь» застрял у меня в памяти и, как позднее выяснилось, не зря.

Случай с белорусской знахаркой навел меня на мысль специально выяснить у целителей и биоэнерготерапевтов, как теперь называют экстрасенсов, кто из них может — нет, не лечить

рак, таких я заранее исключил из моего обследования — диагностировать его на ранней стадии и как он это делает. Результаты исследования представляются мне заслуживающими внимания. Я привожу их, по возможности переводя на понятный обычным людям язык, поскольку авторская «терминология» порой может только запутать дело.

Абсолютное большинство диагностов указывают, что первым признаком наличия онкологического заболевания или даже предрасположенности к нему являются устойчивые энергетические «блоки» или «пробки». Согласно восточной медицине, в организме человека энергия движется по меридианам — своеобразным волновым дам. «Блоки», частично или полностью перекрывая их, создают в этом месте «зону повышенной напряженности», которая захватывает соседние органы.

Чаще всего экстрасенсы определяют места энергетических сбоев по сильному тепловому потоку или полю, которые ощущают ладонями в этой точке. Сами «блоки» иногда воспринимаются ими как нечто вязкое, задерживающее продвижение руки над меридианом. Некоторые «видят» их в форме пульсирующего мерцания, когда мысленно создают фантом пациента.

Если «блок» находится на уровне первых шейных позвонков, в зону риска попадает голова. Когда же они располагаются ниже, эта зона последовательно захватывает соответствующие верхние отделы — грудной, поясничный, тазобедренный. При энергетической «пробке» в районе копчика дисбаланс распространяется на

всю нижнюю часть позвоночника и может стать причиной возникновения лейкоза.

Все, о чем шла речь выше, относится к периоду, который непосредственно предшествует онкологическому заболеванию. Если же у пациента уже образовалась злокачественная опухоль, опытные экстрасенсы выявляют ее место по энергетической «черной дыре» (вспомните бабу Дашу!). Когда они держат руку над таким местом, в ладони возникает ощущение холода, неприятного пощипывания или сильного всасывания. На фантоме в подобных случаях они видят черный, всасывающий энергетический конус, конец которого упирается в опухоль, а раструб выходит за пределы тела. Его наличие регистрируется и методом биолокации. Рамка однозначно реагирует на очаг онкологического поражения на небольшом расстоянии от тела, точно локализуя эпицентр.

Кроме того, некоторые экстрасенсы диагностируют раннюю стадию рака в виде «ямки» на ровной поверхности энергетического «кокона» человека. При движении вдоль тела ладонь как бы сама проваливается в эту ямку.

Очень важно, что некоторые народные целители и биоэнерготерапевты с большим стажем могут установить наличие ракового заболевания еще тогда, когда человек не ощущает никаких тревожных симптомов, да и анализ крови не показывает никаких изменений. Поэтому к их совету показаться врачу-онкологу и пройти соответствующее обследование (а настоящие целители именно так и поступают!) следует отнестись с должным вниманием.



ЖИЗНЬ ПОД ТОКОМ

Очень серьезные опасности в нашей повседневной жизни связаны с электричеством и газом.

Запомним следующие меры предосторожности:

когда вы моете холодильник или другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире;

не держите включенными бытовые электроприборы в ванной, так как там образуются токопроводящие водяные пары. Подключенные к сети радиодинамик или лампочка, упавшие в ванну во время купания, могут привести к тяжелым травмам. Розетки не должны быть расположены слишком близко к ванне или раковине;

никогда не пользуйтесь феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы или детали;

не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться, оголив провода, находящиеся под напряжением);

не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изолянта, меняйте их сразу, если они сломались;

не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком;

помните, что шнур утюга может

заинтересовать детей, держите утюг в недосягаемом для них месте, никогда не оставляйте включенный электроутюг без присмотра;

не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;

не включайте больше одной вилки в розетку, несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар;

когда вы закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем уже сворачивайте его;

обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов надо немедленно ремонтировать, не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам.

В случае поражения током необходимо немедленно отключить общий выключатель или вилку электроприбора. Чтобы избежать риска электрического удара, нельзя прикасаться к пораженному током человеку руками до тех пор, пока не будет отключен ток. Используя сухие деревянные или другие токонепроводящие предметы, следует отодвинуть пострадавшего от источника энергии (лучше, чтобы человек, оказывающий помощь, был в резиновой обуви). Если случай тяжелый, вызовите скорую помощь. Если пострада-

давший в сознании, оставьте его лежать на спине, а ноги приподнимите на 30 см. Если он в состоянии шока, положите его на бок, приподняв голову и колени, укройте легким одеялом; при обширных ожогах не применяйте холодную воду, чтобы избежать ухудшения шокового состояния.

Нет такого вида энергии, используемого в современном индустриальном обществе, который не был бы источником опасности. Важно пользоваться им аккуратно и периодически проверять пригодность приборов и приспособлений.

Газы могут вызвать удушье, отравление или привести к взрыву. Один из наиболее коварных врагов — это окись углерода, газ без вкуса и запаха, не раздражающий глаза. К отравлению этим газом может привести неисправность газовой плиты. Опасно также находиться в закрытом гараже, когда мотор машины работает на низких оборотах. Есть большой риск погибнуть от удушья и при пожаре.

В случае отравления газом необходимо перенести пострадавшего в спокойное, хорошо проветриваемое место. Его надо положить, расстегнув одежду на груди, и прикрыть одеялом, чтобы избежать переохлаждения, затем вызвать врача. Алкогольные напитки давать нельзя.

Газ, который обычно используется в быту, бывает двух видов: сжиженный нефтяной газ (в баллонах) и метан (городской магистральный газ). Но каким бы газом вы ни пользовались, для установки приборов, газовых колонок, печей и для ухода за ними надо обращаться только к специалистам. Часто пожары возникают из-за неумения пользоваться газом или из-за легкомыслия.

Вот на что стоит обратить внимание:

1. Баллон, установленный вне дома, не должен находиться в непро-

ветриваемом помещении. Он не должен стоять в перевернутом или наклонном положении. Если баллоны размещены около дома, желательно установить их на расстоянии не менее метра от окон и дверей, укрыть от солнечных лучей, поместив в деревянный ящик с отверстием. В любом случае баллоны нельзя закапывать, ставить в подвал или помещать ниже уровня земли.

2. Баллон и гибкая трубка не должны находиться вблизи источника тепла.

3. Нельзя заменять газовый баллон, если рядом горит огонь или включены электроприборы. Перед заменой баллона убедитесь, что краны заменяемого и нового баллона закрыты.

4. Прокладка между краном баллона и регулятором должна меняться при каждой новой установке.

5. Гибкий резиновый шланг длиной не более метра должен быть специального типа, то есть пригодным для сжиженного нефтяного газа, с маркировкой. Он не должен быть пережат или растянут. Его надо зафиксировать с помощью зажимов безопасности и периодически проверять.

6. После каждой замены баллона необходимо проводить проверку соединений с помощью мыльного раствора (не огнем!). Только после этого можно проверять действие газовых приборов.

7. Если вы чувствуете запах газа, закройте кран баллона, хорошо проветрите помещение. Помните, что сжиженный газ тяжелее воздуха и распространяется, стелясь по земле. Проверять газовое оборудование должен только квалифицированный специалист.

8. После каждого использования кран баллона надо закрывать.

9. Помещение, где работает газовое оборудование, необходимо чаще проветривать. Аппараты, снабженные выхлопной трубкой, должны быть свя-

заны с вытяжной трубой, которая обеспечивала бы хорошую тягу.

10. **Использованные баллоны** должны быть немедленно сданы на пункт перезаправки.

Они не бывают абсолютно пустыми, внутри всегда остается немного газа. Его нельзя удалить, перевернув баллон, нельзя также из соображений безопасности переливать газ из больших баллонов в маленькие и в автомобильные газовые баллоны.

Следите за кипящими жидкостями, стоящими на плите. При кипении жидкость может выплеснуться и залить огонь, что вызовет отравление газом. Необходимо регулярно чистить горелки, ведь их засоренность может стать причиной беды, не говоря о том, что

грязная горелка потребляет больше газа. Огонь должен быть равномерным, густо-голубого цвета. Желтый, красноватый или неравномерный огонь говорит о том, что горение происходит неправильно, об этом же свидетельствует копоть на кастрюлях.

Газ в баллонах имеет свойство распространяться вниз, так как он в два с половиной раза тяжелее воздуха. Газ издает резкий запах, и его утечку легко обнаружить. Магистральный газ, используемый в городах, более легкий, он распространяется кверху, запах его не такой сильный, но его утечку также несложно обнаружить.

Заведите себе правило каждый вечер перекрывать газ. Это поможет обезопасить жизнь.

ВРЕМЯ ДУМАТЬ О НИТРАТАХ

Окончание. Начало на стр. 56

Морковь. Морковь, особенно ранняя, может содержать до 1000 мг/кг нитратов. Их больше всего в верхушке, ближе к листьям, а также в хвостике. Меньше всего нитратов бывает в средней по размеру моркови. В нашинкованной моркови, как и в зелени, и в свекле, нитраты быстро превращаются в нитриты. В салатах эти процессы усугубляются сметаной и тем более майонезом, в которых бурно развиваются микроорганизмы. Подсолнечное масло сдерживает рост бактерий.

Огурцы. В неблагоприятных условиях даже огурцы могут накапливать до 600 мг/кг нитратов. Непосредственно под кожурой их в несколько раз больше, чем в середине овоща. Поэтому, чтобы обезопасить огурцы от нитратов, кожуру с них нужно срезать не жалея. Рекомендуется также срезать часть огурца около хвостика.

Кабачки. Больше всего нитратов в тонком слое под самой кожицей и около хвостика. Хвостовую часть нужно удалять и снимать кожицу толстым слоем. Кабачки лучше отваривать, что еще больше снижает их нитратность. Воду обязательно сливать. Почти полностью удаляются нитраты из кабачков при приготовлении их в скороварке на пару.

С нитратами, разумеется, приходится считаться, но в общем-то они не так страшны, если соблюдать правила предосторожности. В большинстве случаев их содержание все же не превышает предельно допустимые нормы. Если нет индикатора проверки продуктов на нитратность, доверяйте своему языку. Другого выхода у нас, к сожалению, нет. В любом случае вегетарианская пища все равно полезнее для здоровья, чем мясная.

Курорт на даче

Несколько лет назад мы, научные сотрудники Центрального НИИ курортологии и физиотерапии, определяли сравнительную оздоровительно-восстановительную эффективность летнего отдыха у сотрудников Истринского филиала ВНИИЭМ. Наилучший эффект, как это ни покажется странным, отмечался не у тех, кто отдыхал в Крыму или на Кавказе, а у тех, кто трудился на собственных дачных участках. Так произошло потому, что дачники имели и разнообразные физические нагрузки, и самое тесное общение с природными факторами закаливания, и сочетали приятное с полезным.

Из сельскохозяйственных работ наиболее полезны уход за деревьями, кустарниками и овощами и косьба с ее ритмопластическими, маховыми движениями, прекрасно расширяющими кровеносные сосуды, имеющие склонность к частым спазмам, которые вызывают головные, сердечные и другие боли.

Работая в саду и на огороде, мы одновременно принимаем и такие ценные «курортные процедуры», как аэротерапия (оздоровление воздухом), солнечные и воздушные ванны, контрастное закаливание с чередованием перегрева при интенсивной работе и

охлаждения под влиянием свежего ветерка во время отдыха и легкой работы.

Многие дачники спешат поскорее загореть, работая на участке без рубашки сразу по часу и более. Это зачастую ведет к солнечному ожогу. За долгие месяцы холодов мы отвыкаем от солнечных лучей, и первые солнечные ванны не должны продолжаться дольше 15-20 минут. Постепенно увеличивая длительность таких ванн, через пару недель их можно довести до 30—40 минут. Но не более, так как в последние годы значительно повысился радиационный фон атмосферы.

Чтобы не перестараться во время первых солнечных ванн, лучше их принимать в виде частичных облучений — засучив рукава и штанины или в майке. Конечно, в солнцепек нужен головной убор. Пожилым людям, а также при подозрении на лучевую болезнь или новообразования следует ограничиться так называемыми рассеянными солнечными лучами, то есть загорать в тени деревьев. Постепенно надо привыкать и к мышечной нагрузке, работая на огороде в первые дни не более 1—2 часов. Иначе не миновать мышечных болей в течение нескольких дней.

“ОРИОН”

МОЖЕТ ПОЧТИ ВСЁ

Если бы я был участковым или частнопрактикующим врачом либо целителем, то обязательно обзавелся бы «Орионом». Это симпатичный легкий прибор размером с телефонную трубку, простой и удобный в обращении. К тому же он может почти все — лечит ушибы и ожоги, раны, переломы и пролежни, суставные боли и остеохондроз, помогает при насморке, ангине, гайморите, фронтите; незаменим при заболеваниях кожи, угревой сыпи, отите, миозите, облитерирующем энтерите. Кроме того, «Орион» окажет большую помощь тем, кто страдает заболеваниями сердца и сосудов, диабетом, гипертонией, хроническим простатитом, геморроем, пародонтозом. Не очень-то много у нас людей среднего и пожилого возраста, кого не беспокоила бы хотя бы одна из перечисленных здесь неприятностей.

В роли доктора выступает целебный лазерный луч, который уже достаточно широко используется в медицинских целях, и магнитное поле, целебные свойства которого известны издревле. «Орион» — первый магнито-лазерный аппарат, который можно



применять в быту в порядке самопомощи. В этом качестве «Орион» получил сертификат Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Лазерный луч, используемый в медицинской практике, хорош уже тем, что не дает нежелательных побочных

эффектов. Именно поэтому каждый из нас, даже не будучи специалистом, может безболезненно пользоваться «Орионом». Невидимый луч, не повреждая здоровой ткани, вызывает благотворную перестройку биологических процессов, способствующих усилению защитных систем организма и активизации механизмов обмена.

«Орион» работает как от сети, так и от аккумуляторных батареек, что позволяет пользоваться этим прибором в походных условиях, в транспорте, на даче.

Качество аппарата гарантировано.

коз, кроликов, лошадей). Речь прежде всего идет о ранах, переломах, язвах. Уже описаны случаи быстрого и неосложненного излечения покусанных собак, восстановления меха у кошек, песцов, нутрий. «Освещенные» невидимым лучом «Ориона» телята прибавляют по 400 г в день, а коровы увеличивают удои на 10 процентов.

Столь же эффективен «Орион» и применительно к цветам, овощам, зерновым. Букет роз, облученный в течение 10 секунд, сохраняется в три раза дольше. Клубни картофеля, облученные перед посадкой, дают 15-25-про-

Приобрести **«ОРИОН»** можно в фирменном
«МАГАЗИНЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ»
при заводе «Диод» с 10.00 до 18.00 часов ежедневно,
кроме воскресений.

Здесь же инженеры завода дают консультации.

Адрес магазина: Дербеневская ул., 11 а.

Проезд: м. «Павелецкая», авт. 13, 632 до ост. «Детский сад».

Телефоны: 235-77-64, 235-77-62 и 235-06-68.

Он прошел успешные испытания в Центральном военно-клиническом госпитале, в Научно-медицинском центре физиотерапии, в Московском медицинском институте им. Семашко, в Центральном институте усовершенствования врачей, в Российской медицинской академии. Технические и медицинские характеристики «Ориона» подтверждены сертификатом Госстандарта России.

Своеобразие «Ориона» и в том, что с его помощью можно прекрасно лечить животных — и домашних (кошек, собак, птиц, хомяков, рыб), и сельскохозяйственных (коров, свиней,

центную прибавку к урожаю. То же относится к предпосевной обработке овощных и зерновых культур. Полезен лазерный луч и растениям, которые заболели или по какой-то причине долго не зацветают. Обработанные «Орионом», они очень скоро покажут себя во всей красе.

Этот аппарат в 3—5 раз дешевле отечественных и зарубежных аналогов. В апреле он продавался по цене 550 тысяч рублей. От иногородних покупателей принимаются заявки по адресу: 111126, Москва, Авиамотормая, 50. Посылторг. Телефон: (095) 273-16-14.



УЙТИ ОТ ВАРИКОЗА

Диагноз «варикозное расширение вен» поставить нетрудно. Каждый без особого труда заметит голубоватые кровеносные сосуды, чаще всего на ногах, иногда толщиной с карандаш, более или менее выпуклые. Это очень неприятный дефект, особенно для молодых женщин.

Выступающие вены сами по себе обычно не причиняют больших неприятностей. Следует, однако, обратиться к врачу, чтобы предотвратить развитие болезни. Медицина знает достаточно эффективные средства, предотвращающие от таких заболеваний. Для начала можно придерживаться простого правила: поменьше стоять, побольше ходить. Но положение осложняется, если имеется наследственная предрасположенность к расширению вен, то есть наследственная слабость соединительных тканей. Некоторые врачи даже высказывают предположение, что невозможно заболеть варикозным расширением вен, если нет наследственной предрасположенности к нему.

Но если такая наследственность и есть, то реализуется она лишь при благоприятных для этого обстоятельствах. Противостоять им можно вполне успешно.

Чтобы кровь питала кровеносные сосуды полноценно, следует ежеднев-

но утром съесть небольшую порцию гречневой каши. Гречка богата витаминами группы В, белками, а также рутином — веществом, необходимым для укрепления стенок сосудов. Рутин предохраняет капилляры от преждевременной потери эластичности из-за отложения в них кальция.

Для нейтрализации в организме вредных веществ распада один раз в неделю делайте разгрузочный день, в течение которого пейте исключительно пахту или натуральные соки. В остальные дни недели отдавайте предпочтение фруктам и свежим овощам, не злоупотребляйте алкоголем и постарайтесь отказаться от курения.

Предотвратить расширение вен поможет ежедневная прогулка в течение часа быстрым шагом. Вечером без стеснения ноги можно положить на стол. Использованная кровь по венам течет к легким, чтобы обогатиться кислородом, оттуда направляется снова к сердцу, которое распределяет ее, как насос, в артерии. Если мы поместим ноги выше сердца, его работа не будет столь напряженной. Этот простой способ значительно улучшает кровообращение. Можно помочь работе сердца и ночью, приподняв ножки кровати так, чтобы ноги заняли более высокое положение.

Носите домашние тапочки с пра-

вильно подобранной деревянной подошвой. Такая обувь заставляет мускулы постоянно работать, это также усиливает отток крови от вен.

Если у вас расширены вены, не следует принимать горячие ванны, загорать или согревать ноги грелкой, так как тепло — дополнительный фактор увеличения и так чрезмерно расширенных кровеносных сосудов. Не избегайте сауны, но правильно ею пользуйтесь. Заканчивая париться, обдайте тело холодной водой, которая приводит в равновесие кровеносные сосуды и дополнительно стимулирует чередование в венах сжиманий и расслаблений, как при контрастных холодных и теплых ванночках. Однако при обострении заболевания сауна категорически противопоказана.

Людям с варикозным расширением вен очень полезно обливаться холодной водой. Если по ночам вас беспокоят неприятные ощущения в ногах (онемение, судороги, тяжесть), то перед сном следует сделать контрастные обливания ног (две минуты). Для этой процедуры не нужны никакие приспособления, достаточно обычного душа, которым можно два-три раза облить ноги — от ступней к коленям. Если вас беспокоит лишь одна нога, обливать надо все равно обе, так как застой крови в венах — это следствие нарушения деятельности всего организма. Вначале обливайте правую, а затем — левую ногу.

Старый, но эффективный метод борьбы с расширением вен — это накладывание компрессов из отвара крапивы (яснотки белой).

Не менее действенны примочки, которые нужно оставлять на всю ночь. Смешайте по одной столовой ложке коры дуба и конского каштана, растертых в порошок, с пятью ложками лечебной глины и разведите эту смесь теплой водой до консистенции густой сметаны. Ноги следует обмазать тон-

ким слоем этой кашицы, прикрыть двумя влажными тряпочками и обернуть сухими махровыми полотенцами.

Хороших результатов можно добиться, сочетая компрессы и примочки с употреблением внутрь такого травного настоя: 60 г листьев гаммелиса, 30 г донника, 30 г тысячелистника и 30 г коры бузины, растертой в порошок. Для приготовления отвара одну чайную ложку смеси заливают стаканом кипятка и настаивают восемь минут, затем процеживают. Чтобы почувствовать облегчение, настоем следует пить не менее пяти недель: один стакан натошак и один стакан вечером перед сном.

Чтобы лечиться самостоятельно, надо научиться точно распознавать болезнь, основываясь на симптомах заболевания, чтобы исключить возможность ошибки.

Отечность ступней и икр может быть признаком заболеваний сердца или почек, приводящих к скоплению жидкости в тканях. Если в подобных случаях лечить варикоз, результаты могут быть плачевными. Помните, если отечность за ночь несколько опадает (организм ночью имеет больше возможности удалить жидкость из тканей), следует как можно скорее обратиться к врачу.

Можно распознавать симптомы и при помощи таких простых наблюдений: боли в ногах из-за расширения вен проходят при ходьбе; артериальные боли облегчаются в положении стоя, а недомогания в области позвоночника — сидя.

Если расширенные вены на ногах беспокоят вас все больше или воспалились вены, расположенные глубже, то, пожалуй, нельзя избежать операции.

Расширенные вены удаляют. Во время операции зонд вводят в вену в области паха и с его помощью (при общем наркозе) поврежденную вену

вытягивают и удаляют — отток крови осуществляется затем по венам, расположенным глубже. Одновременно в менее поврежденные вены вводят специальный состав, который склеивает кровеносные сосуды, и таким образом устраняют их из процесса кровообращения.

Специальные резиновые чулки при варикозном расширении вен очень

эффективны. Чулки сжимают расширенные вены, поднимают в них кровяное давление и тем самым способствуют кровообращению, ускоряя его.

Кроме чулок, можно пользоваться колготками или специальными повязками, но прежде чем что-либо приобрести посоветуйтесь с врачом, так как лечебную одежду необходимо тщательно подбирать.

Календарь сбора лекарственных трав

Июнь

Адонис весенний — трава
Багульник болотный — облиственные ветви
Белена черная — листья
Береза бородавчатая — листья
Боярышник красный — цветы
Василек синий — цветы
Вахта трехлистная — листья
Горец птичий — трава
Донник лекарственный — трава
Дягиль лекарственный — корни
Желтушник серый — трава
Земляника лесная — плоды, листья
Золототысячник малый — трава
Исландский лишайник — слоевище
Копытень европейский — листья
Крапива двудомная — листья
Ландыш майский — листья, цветы
Липа сердцевидная — цветы
Лопух большой — корни
Мать-и-мачеха — цветы, листья
Одуванчик лекарственный — трава, корни
Окопник лекарственный — корни

Пастернак посевной — трава
Пастушья сумка — трава
Пион уклоняющийся — корни
Пихта сибирская — почки, хвоя
Плаун булавовидный — трава, споры
Подорожник большой — листья
Подорожник обыкновенный — трава
Полынь горькая — листья
Папоротник мужской — корневища
Пустырник пятилопастный — трава
Ромашка душистая — цветочные корзинки
Сосна лесная — хвоя, почки
Сушеница топяная — трава
Тимьян ползучий — трава
Тмин обыкновенный — трава
Фиалка трехлистная — трава
Хвощ полевой — трава
Хрен обыкновенный — корни
Черёда трехраздельная — трава
Черемуха — цветы, плоды
Черника — листья
Чистотел большой — трава
Ятрышник — клубнекорни

БЕГ РАДИ ЖИЗНИ

Медленный бег, который порой называют джоггингом, сможет независимо от вашего нынешнего возраста и состояния здоровья вернуть вам тот неоценимый дар, которым вы столь долго пренебрегали, — отличное физическое и психическое состояние.

Возможно, вы удивитесь: что служит основой для столь смелых выводов? Меня лично убедил в этом Артур Лидьярд. Я принял его принципы, поскольку их истинность была доказана мне вполне убедительно.

До 27 лет Артур Лидьярд жил как большинство новозеландцев. Он играл в футбол, плавал, бегал, но никогда не тренировался серьезно в каком-либо виде спорта. Как и большинство новозеландцев, он верил, что был достаточно тренированным. Однажды приятель уговорил Лидьярда пробежаться с ним на 6 миль (9656 м). Этот приятель был опытным стайером. «Мой пульс ускорился очень быстро, — вспоминал Лидьярд, — я дышал тяжело и ловил ртом воздух, в легких и горле было ощущение нестерпимого жжения, а ноги стали резиновыми».

Лидьярд бежал слишком быстро и на слишком длинную дистанцию для его физических возможностей того времени. Но начиная бег, он не сомневался, что вполне подготовлен для



Фото Виктора Рощина

него. Урок, который получил Лидьярд к концу бега, заключался в том, что он узнал степень своей физической подготовленности. Она была достаточна лишь для того, чтобы тяжело дыша довести до конца футбольный матч. Бег же с поддержанием определенной скорости на значительном расстоянии давал организму столь жесткие нагрузки, что к ним не подготовили бы целые сезоны регулярной игры в футбол.

В 25-30 лет мы думаем, что находимся в хорошем физическом состоянии, однако лишь немногие из нас подвергают это представление настоящей проверке. Те, кто это делает, обычно бывают неприятно удивлены.

В большинстве случаев человек, испытавший подобные нагрузки, поохает, пока будет приходить в себя, а затем быстро забудет преподнесенный ему урок. С Лидьярдом этого не случилось. Он серьезно призадумался: «Если я дошел до такого состояния, пробежав 6 миль в 27 лет, что же со мной будет в 47?»

Он понял, что бег с поддержанием определенной скорости оказывает заметное воздействие на весь организм в целом, и в особенности на дыхательную систему и систему кровообращения. Поэтому очевидно, что бег, проводимый не спеша, без напряжения, может быть отличным средством для укрепления здоровья. Но почему и в какой степени — вот что хотел знать Лидьярд.

Приспособив темп бега и дистанцию к пределам своих возможностей, он приступил к ежедневным беговым тренировкам. По мере того как Лидьярд становился выносливее, он увеличивал длину дистанции и уже спустя несколько месяцев без особого труда мог покрывать расстояние в 25 км.

Однако это его не удовлетворило. Он начал экспериментировать. Двадцать пять километров — это уже было в

его силах. Но как далеко он сможет продвинуться и с какой быстротой?

Он экспериментировал несколько недель. Бывало, в жаркий летний день он пробегал 48—50 км в жестком темпе. Много раз он доводил себя почти до изнеможения и, то переходя на ходьбу, то просто едва волоча ноги, еле добирался домой. Он вел тщательный учет этих труднейших испытаний и обнаружил, что чрезмерные нагрузки всегда позволяли ему чувствовать себя лучше в течение недели или 10 дней. При этом Лидьярд не рекомендует всем достигать хорошей формы столь же фанатическим способом, каким достигал ее он сам.

Лидьярд обнаружил, что, когда он заставлял себя работать сверх своих обычных пределов, ему становилось все легче и легче достигать этих пределов и поднимать их уровень. Он заметил, что частота его пульса, которая раньше составляла 70 ударов в минуту, с течением времени снизилась и постоянно была ниже 60 ударов, а иногда опускалась и до 45 ударов. К тому времени, когда был достигнут этот минимум, он чувствовал себя по-настоящему неутомимым человеком, обладающим безграничной энергией. Теперь даже значительные расстояния не требовали больших усилий. Те 6 миль, которые вызвали когда-то столь тяжелые переживания, теперь были для него не более чем приятной разминкой.

Лидьярд мог встать с постели в 4 часа утра, пробежать 32—33 км, пойти на работу, а потом пробежать еще 24—25 км вечером, если ему этого хотелось, и при этом никогда не был чрезмерно утомленным. Он часто чувствовал себя приятно уставшим, но ни разу до такой степени, когда нет иных желаний, кроме как плюхнуться куда попало.

Когда Лидьярду уже минуло сорок, у него оставалась низкая частота пуль-

са, вес был сброшен до минимума, мускулатура необычайно развита; он работал с той же быстротой и энергией, какие были свойственны ему в период первых исследований в сфере длительного бега.

Кроме того, будучи всегда физически свежим, он никогда не испытывал и психической усталости, у него налачился хороший аппетит, нормализовался сон; он стал наслаждаться жизнью несоизмеримо больше, чем раньше. Для него никакое усилие не казалось слишком большим, его организм легко восстанавливался после энергетических затрат.

Лидьярд обнаружил также, что его образ жизни стал как бы автоматическим регулятором питания. После чапренных пробежек жирная, богатая крахмалом еда потеряла для него привлекательность. Обязательной частью его дневного рациона стали фруктовые соки, фрукты, постное мясо и салаты.

Другими словами, он понял, что природа наставляет того, кто выполняет большую физическую работу, на истинный путь, подсознательно диктуя правильное питание. Люди, которые не делают физических упражнений, могут запихивать в себя любую пищу. Но тот, кто напряженно занимается спортом, склоняется к здоровой пище независимо от того, много он ест или мало. Он обычно выбирает то, в чем нуждается его организм.

Заразившись бегом однажды, Лидьярд заболел им на всю жизнь. Он стал активным участником соревнований в стайерском беге и сделал для марафонского бега более, чем кто-либо другой в Новой Зеландии. В 36 лет он стал чемпионом страны в марафонском беге.

Затем Лидьярд начал работать разносчиком молока и перестал серьезно заниматься бегом и участвовать в соревнованиях. У него не было воз-



Фото Виктора Рощина

можности тренироваться, потому что он был вынужден уже в половине седьмого вечера ложиться спать. Разноска молока, как побочная работа, заставляла его вставать в полночь и трудиться до тех пор, пока не наступало время выполнять основные обязанности — служащего на одной из фабрик.

А в субботние и воскресные дни Лидьярд присоединялся к другим бегунам в 32—48-километровой пробежке, и при этом оказывалось, что ему вовсе не требуется прилагать каких-либо существенных усилий, чтобы держаться за ними, поскольку предыдущая беговая тренировка заложила в нем прочный фундамент выносливости.

Два года спустя Лидьярд снова включился в настоящую беговую работу. Он стал готовить одного из своих учеников, Рэя Пакетта, к марафонским

соревнованиям. Пакетт был новичком на этой дистанции и не верил, что сможет справиться с ней. Лидьярд вошел в форму так быстро и тренировал Пакетта так хорошо, что по истечении девяти месяцев титул национального чемпиона завоевал ученик, а второе место занял учитель.

Этот случай открыл для неутомимого Лидьярда еще одну особенность бега на длинные дистанции: тренировка дает себя знать даже годы спустя.

В свое время причиной успехов великого бегуна Нурми считали его необычную частоту пульса — 43 удара в минуту. Мы знаем теперь, что именно благодаря жесткой тренировке она была столь низкой. Если бы Нурми не занимался бегом с таким рвением, частота его пульса, вероятнее всего, была бы равна 70 ударам в минуту.

Выносливость — вот простой и исчерпывающий ответ на вопрос, какова суть физической подготовленности. Именно развитие выносливости обеспечивает человеку состояние, при котором его организм не знает усталости.

Увы, многие путают выносливость с силой, а это совсем иная вещь!

Сила проявляется, когда человек поднимает исключительно большой вес один, два либо несколько раз; выносливость — когда поднимают менее тяжелый груз, но очень много раз.

Найдите в кругу своих знакомых того, у кого самые большие мышцы, и предложите ему пробежать одну милю в полную силу. Скорее всего, он упадет на землю, не пробежав и половины дистанции. Он может быть очень сильным, но при этом, вероятнее всего, не будет обладать большой выносливостью.

Выносливость — это способность человека к продолжительной работе, создаваемая за счет общего развития

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а не накачкой специфических мышц тела, которыми определяется способность к подниманию тяжестей.

Лидьярд начал заниматься со своими учениками, развивая их выносливость, приводя ее в соответствие с их природной быстротой, уравнивая и приспособляя оба эти качества друг к другу. И это продолжалось до тех пор, пока он не обнаружил, что владеет системой тренировки в беге на различные дистанции. По существу, это и было началом его тренировочных планов и программ общефизической подготовки. Эта предварительная работа заложила фундамент для группы Лидьярда, которая позже насчитывала нескольких обладателей мировых рекордов.

Если вы хотите достичь хорошей физической формы и быть здоровым до глубокой старости, то вам достаточно усвоить принципы Лидьярда. И пусть вас не отпугнет предубеждение, что для такой работы нужно быть суперменом и не с вашими данными за нее браться. Лидьярд тоже был слабо тренированным в свои 27 лет.

Отец Мюррея Халберга, одного из учеников Лидьярда, ставшего олимпийским чемпионом в беге на 5000 м, Джон Халберг до 56 лет не бегал и вообще никогда не занимался спортом. В 56 лет он начал проводить медленные пробежки, а в 58 уже смог пробежать полную марафонскую дистанцию. В 60 лет Джон Халберг без напряжения смог преодолеть 81 км за 12 часов, в то время как другие выбивались из сил, заканчивая дистанцию вдвое меньшую, хотя они и во столько же раз были моложе Халберга. Я знаю, что говорю. Я был одним из таких и сошел на 56-м километре, потому что натер ногу.

При всем этом я сказал бы, что Халберг-старший занимался бегом без излишнего напряжения. Он не сде-

лался фанатом, он просто захотел стать более работоспособным, чем обычно бывают люди его возраста.

Лидьярд начал бегать потому, что любил бег, и потому, что бег делал его здоровым человеком и поддерживал в нем молодость, когда уходили годы.

Лидьярд понял, что если уж ему удавалось подготовить к соревнованиям спортсменов с помощью одной лишь беговой тренировки, то он тем более сможет помогать и пожилым, и молодым людям достигать отличной физической формы.

В конце концов, на его беговую программу обратили внимание — и родился джоггинг.

Первая группа бегунов была собрана по инициативе Колина Кея, позднее он был руководителем новозеландской команды на Британских играх в Окленде в 1962 году. Примерно 20 человек явились в ответ на общее приглашение, адресованное публике.

Средний возраст собравшихся был 47 лет; это были люди разных судеб и в разной степени ослабленные физически. Они собрались в общественном парке Окленда, послушали речь врача, а затем Лидьярда, который изложил свои идеи, подчеркнув три главных момента. Во-первых, перед тем как начать, все любители бега должны сообщить своим врачам, что они собираются делать; во-вторых, им следует научиться поддерживать низкую скорость бега и, в-третьих, бегать можно только в удобной обуви.

Уже через три месяца кое-кто из них выступал в эстафетном беге в Окленде. Они бежали вместе с молодыми спортсменами и на финише не были последними.

Это был такой шаг вперед, значе-

ние которого невозможно переоценить, потому что во время первой своей встречи эти люди, которые годами вели физически бездеятельную жизнь, не смогли пробежать и 400 м. Один из них весил тогда 101 кг, а его пульс был около 80 ударов в минуту. Спустя восемь месяцев его вес снизился до 76 кг, а частота пульса — до 50 ударов, и он мог пробежать 42 км без чрезмерного напряжения.

Своим примером приверженцы джоггинга заразили сотни других людей. Даже те, кто не хочет вложить в занятие бегом свое время, обсуждают сегодня все «за» и «против» джоггинга. Беседы этих людей имеют по крайней мере то достоинство, что ведутся на здоровую тему.

Один из любителей джоггинга весил 95 кг, когда взялся за дело. За три месяца он сбросил 7 кг, и его пульс снизился с 78 до 60 ударов в минуту. К этому времени он научился пробегать на прогулке 15 км, не обнаруживая ни малейшей усталости. Через год он освоил марафон.

Участвуя в марафоне, этот человек случайно срезал дистанцию и финишировал, пробежав на семь с лишним километров меньше. Когда ему указали на оплошность — а он перед этим подивился, каким образом ему удалось показать столь превосходное время, — он выбежал на трассу заново и добрал недостающие километры. Не потому что у него была какая-то возможность победить, а для того чтобы доказать себе, что и в его возрасте можно позволить себе такие нагрузки. А ведь это большое достижение для человека, которому за пятьдесят, — пробежать 42 км 195 м меньше чем за 4 часа!



ГЕНЕЗИС ЭСТЕТИКИ

Не в расчете на человеческое ухо стал прекрасно петь соловей, и не в расчете на человеческий глаз в ходе эволюции создались чарующие окраски цветов и птиц. Но рациональному пониманию красоты положены какие-то рамки: очень значительная часть остается постижимой лишь чувством, а не разумом, не «лобными долями».

Попытаемся объяснить происхождение эмоций.

Черный цвет у большинства народов — цвет траура, печали и в первую очередь цвет страха. Но ведь черный цвет — это цвет темной, безлунной, беззвездной ночи, когда бродят, выискивая добычу, хорошо видящие и ночью хищники, к тому же издали вынюхивающие добычу. Много столетий никто не воспитывает у маленьких детей чувства страха перед черным, перед темнотой, перед ночью. Если что-то воспитывается, так это преодоление этого страха. Уже тысячелетие или два прошло с тех пор, как человечество перестало проходить жестокий естественный отбор на боязливое отношение к черной темноте, черной ночи. Но страх, угнетающее действие остались.

Раз возникнув, эмоции на окраску оказывают сильное действие.

Известно, что окрашенный в черный цвет Блекфрейеровский мост в Лондоне был местом частых самоубийств. Число совершаемых на нем самоубийств уменьшилось втрое после перекраски моста в зеленый цвет.

Инстинктивна никем не воспитываемая любовь к огню, из-за которой дети тянутся к спичкам, любовь, от которой обычно излечиваются ценой ожога. Праздники огня, поклонение огню. Религия? Но ведь это не наследуется. Зато в доисторические времена, 300 тысяч лет назад, именно огонь стал главным средством безопасности орды и рода, почти безоружных против массы хищников. Почти 300 тысяч лет назад начался интенсивный отбор на эмоции стремления к огню, хранение огня, поддержания огня. Теплые цвета привлекательны для человека...

Откуда могли возникнуть эмоции, вызываемые зеленым цветом? Человек вместе с немногими другими видами животных характеризуется особым наследственным дефектом: неспособностью синтезировать аскорбиновую кислоту. Отсюда возникает не только его склонность к заболеванию цингой, но и неспособность самостоятельно справиться с множеством подавляемых аскорбиновой кислотой

микробов и токсинов, безвредных для многих животных.

Лайнус Полинг остроумными расчетами показал, что господствующее представление, будто человеку требуется лишь 50 мг аскорбиновой кислоты в сутки, неверно и рассчитано лишь на предупреждение цинги. В действительности же человеку требуется около 2 и даже 10 г аскорбиновой кислоты в сутки, что он подтвердил в 1978 году. Если эта цифра и преувеличена, то все же становится понятна интенсивная тяга к источникам витамина С, к зелени. Не исключено, что необходимость добывать витамин С извне явилась тем фактором естественного отбора, который заставил человека так полюбить зеленые растения — постоянный источник этого витамина, и зеленый же стал цветом надежды.

Почему у художников и психологов считается, что успокаивающее действие оказывает именно голубой цвет? Этот цвет представлен в природе лишь небом, безоблачным или имеющим голубые просветы, то есть небом, которое не угрожает грозой и ливнями или холодом, столь опасным для вечно голодной орды.

Среди покровительственных окрасок, играющих в природе столь важную роль для выживания, выделяются два противоположных типа: один — маскирующий, направленный на максимальную незаметность, а другой — предостерегающий. Этот тип окраски рассчитан на быстрое опознание животного хищником и на предостережение его: предостерегающе окрашенное животное либо совершенно несъедобно, либо ядовито, либо агрессивно и опасно.

Хищник, однажды напав на предостерегающе окрашенное животное, быстро убеждается в том, что нападение ничего, кроме опасности, не принесет, и предостерегающе окрашенное животное оказывается в столь без-

опасном положении, что под этой же общей предостерегающей окраской иногда укрываются виды, которые в действительности оказались бы безопасной и лакомой добычей для хищника. Но если бы предостерегающая окраска у каждого вида развивалась независимо, то она не достигала бы защитной цели. Общность же предостерегающей окраски у многих видов очень ускоряет не только обучение хищников, но и выработку у них наследственного инстинкта всего живого, обладающего предостерегающей окраской. Окраски, приковывающие внимание, легко изучаются и ассоциируются у хищника с несъедобностью.

Рифма, аллитерация, ассонанс, ритм, игра на фонемах, на ассоциациях — издавна известные способы запечатления и запоминания. Некогда знаменитые стишки для запоминания слов, бесчисленные считалки, взбадривающие ритмы маршей — все это свидетельства существующих в нашем организме подсознательных резонансов.

Поэтическое произведение — образный, стремительный, эмоциональный путь освоения действительности. Слово расширяет свое значение, если превращается в образ, принадлежащий уже поэзии, а поэтичность слова определяется его конкретностью, свежестью, точностью, единственностью, объединяющей многообразие ассоциацией, связей.

Передача информации — не монополия поэзии. Однако одна из величайших задач живописи, скульптуры, поэзии, пожалуй, и литературы в целом — закрепить надолго, навсегда однажды увиденную, однажды существовавшую красоту, более того, красоту, увиденную одним, сделать достоянием всех.

Есть нечто, роднящее все виды искусства с почти всеми видами религии. Во всех видах они отвлекают человека от повседневности, сутолоки, забот, тревог, они позволяют ему уйти в себя, почувствовать себя частью природы и общества, подумать о себе, пусть смутно, но осознать основные связи с окружающим, перейти, так сказать, от житейской тактики к ее стратегии, взглянуть на себя со стороны.

Но нас интересует не банальная констатация того, что такая потребность есть у многих людей, возможно, и у всех, а происхождение этой потребности. Может быть, разгадка в том, что наши предки, не способные отойти от себя, отдаться самоуглублению, размышлению, чувству единства с другими, погибали несколько чаще? Это не более чем гипотеза, нацеленная скорее на демонстрацию неразрешенности, чем на объяснение.

Лишь убедившись в том, что наши элементарные эстетические эмоции действительно могли слагаться под действием естественного отбора, можно приступить к рассмотрению происхождения гораздо более сложных факторов эстетического, художественного воспитания. Чувство симметрии, гармонии, ритма, прекрасного — общечеловечно, и корни его должны уходить к нашим родоначальникам, возможно, к синантропу.

Быть может, кратчайший путь к пониманию эмоционального развития чувства прекрасного проходит через осознание безобразности, и существенно, что чувство безобразного и прекрасного ни в чем не ощущается так остро, как при оценке существ другого пола. Представим себе наших отдаленных предков лишенными такого чувства. Результат — спаривание кого попало с кем попало и массо-

вые распространения тех бесчисленных уродств, наследственных и ненаследственных, врожденных и благоприобретенных, которые вне кризисных периодов лишь слабо отметаются отбором. К таким уродствам или дефектам может относиться заячья губа и другие дефекты челюстного, зубного и зрительного аппарата, плоскостопие, сколиозы, брахидактилии, синдактилии, конская стопа и даже врожденный вывих бедра и множество других, которые при некотором разделении труда в пределах орды могут отнюдь не снижать шансов на индивидуальное выживание, но в конечном счете могут привести многочисленную орду к вырождению. Игнорирование этих дефектов, безразличие к ним при сексуальных контактах ставило бы физически и умственно полноценных, но эстетически тупых в невыгодное положение при воспроизводстве по сравнению с теми, кто выбирал себе полноценного же партнера. Следовательно, уже в очень отдаленные времена, особенно же с зарождением семьи, мог возникнуть своеобразный естественный, как групповой, так и индивидуальный отбор на развитие примитивнейших, пусть чисто негативных эстетических чувств. Не исключено, что чувство гармонии зарождалось с отрицательных сексуальных эмоций по отношению к внешне «неудовлетворительным» представителям другого пола, тем более что эта негативная реакция параллельно развивается у многих видов позвоночных. Этот отбор, разумеется, подкрепляется и обратным процессом, тем, что сильные, то есть гармонично сложенные самец и самка, мужчина и женщина в примитивных условиях существования все же имели больше шансов на выживание и на оставление потомства.

Еще в период дикости, варварства и на начальных этапах цивилизации наличие или отсутствие эстетического

чувства при удовлетворении сексуальных влечений в большой мере решало, избирался ли партнером молодой, физически, эстетически, а может быть, и умственно полноценный представитель противоположного пола, или пожилой, физически, эстетически и умственно неполноценный. В первом случае потомство обычно имело существенно бóльшие шансы на полноценное существование, выживание, на заботу родителей, чем во втором. Например, женщина с 40—42 лет имеет уже весьма повышенные шансы на спонтанный аборт и рождение дефективного потомства из-за резко повышенной частоты хромосомных аномалий. Что еще важнее, дети растут в таких условиях, когда пара родителей уже менее эффективно обеспечивает их пищей и охраной. По мере развития эстетических эмоций красота девушки и женщины во все большей мере обеспечивала ей выживание во время межродовых, межклановых, межплеменных схваток, а главное, социальный подъем в те прослойки, в которых менее остро стоял вопрос о пище и где выживаемость детей, забота о них была большей. Неудивительно, что отбор на эстетическую восприимчивость шел с большей интенсивностью и при всех вариациях эстетического чувства. Например, ассоциация мужской красоты с подчеркнутой физической силой и мужественностью, жестокостью у ассирио-вавилонян, ассоциация женской красоты с тучностью у многих народов востока (часто голодавших), ассоциация женской красоты с полнотой у Рубенса (тоже, может быть, результат хронического недоедания во Фламандии из-за долгих войн), Малявинского идеала красоты деревенских баб в истощенной деревне, появление неземного загадочного идеала красоты у прерафаэлитов, частично навеянного образом мисс Сидаль, — все эти частные,

временные идеалы красоты неизменно возвращались к основному.

Но если отсутствие изъянов, то есть почти абсолютно нормальное телосложение наилучшим образом обеспечивало и личную жизнестойкость и охранность потомства, то понятно, почему в тысячах поколений полового отбора усиливалось и эстетическое чувство восприятия гармонического, совершенного тела, в наиболее чистом виде завоевавшего Грецию. Может быть, именно в разном целевом назначении коренятся некоторые особенности древневосточного египетского и ассирио-вавилонского искусства, отличающие его от естественного, эллинского идеала. У первых двух это украшенный всеми атрибутами царской власти и величия жестокий правитель. Неудивительно, что именно он и его ближайшие вельможи обладали не только огромными богатствами, но и властью, диктующей «моду».

Именно эти цари и полководцы были объектами преклонения, их-то и воспевали скульптуры, рельефы, барельефы. Личные физические свойства, облик далеко отступали перед одеждой и прочим антуражем. Именно свойственное этим властителям понимание, что есть главное, благодаря гаремам и жестокой социальной приемственности распространилось через сотни потомков каждого властителя, не только определяя творчество скульпторов, но и, в свою очередь, определяясь им. Таково, возможно, происхождение некоторых вариантов местных временных эстетических норм.

Греческое общество не знало многоженства и гаремов, а гетеры любого ранга были почти бесплодны. Может быть, поэтому здесь воцаряется идеал тела, а не акцентуации мощи, власти, жестокости, символов ранга и богатства. Но гармоничное человеческое

тело — это прежде всего симметрия, золотое сечение, пропорции, идеальные функционально. Эта функциональная идеальность, у греков пропагандируемая олимпийскими играми, у других народов постоянно проверялась на охоте, в бегствах и погонях, в борьбе, в схватках с людьми и дикими зверями, выносливостью по отношению к невзгодам и лишениям, быстро раскрывающими любой изъян физический, а может быть, и нравственный.

Итак, неполноценность любого отклонения постоянно демонстрировалась отбором. Следовательно, оставляли избирательное потомство именно те, кто выбирал себе в партнеры гармоническое, возможно ближе к норме сложенное существо другого пола, и позитивные эстетические эмоции могли зародиться в результате полового отбора. Более того, высокий калым, воинские подвиги, добычливость на охоте, первенство в играх и танцах обеспечивали юноше право или возможность выбора наигармоничнейшей девушки в жены, а в условиях тысячелетнего прохождения варварского этапа развития именно физическая сила, физическое здоровье, почти неразрывно связанные с гармоничным телосложением, обеспечивали усиленное воспроизводство потомства. Наоборот, ослабление роли эстетического чувства при выборе партнера каралось природой меньшей численностью или меньшей полноценностью потомства.

Незримо под действием естественного отбора развивается чувство симметрии, чувство физической гармонии, чувство пропорциональности. Если даже у птиц глубина и сложность «эстетического» восприятия проявляется в их брачном наряде и брачном пении, то эта эстетическая сторона брачного подбора, притом преимущественно зрительная, должна была, безусловно, достичь еще большего

развития и силы в ходе становления человечества.

Однако едва ли все эстетические эмоции, закрепившиеся в генотипе на уровне палеолита, неолита и в доисторический период, были всегда столь непосредственно связаны с половым отбором.

Невосприимчивость к эстетическим идеалам нередко ставила индивида в положение изгоя, а племя в условиях, когда сплоченность была одним из основных условий сохранения жизни, обрекала на гибель. Эволюционное и социально-преемственное развитие эстетических идеалов, таким образом, сплеталось с развитием этических идеалов.

Развитие искусства как средства передачи и распространения экспресс-информации, как образного воплощения гигантского опыта познания людей и природы, как квинтэссенции этических норм и оценок в свою очередь подверглось воздействию естественного отбора — орда, род, племя, народ, лишенные восприимчивости к красоте, при прочих равных условиях оказывались в значительно худшем положении, чем восприимчивый, сплоченный коллектив, воодушевленный песней, музыкой, легендой, сказаниями преклонением перед запечатленными в рисунках и статуях подвигами, материализованными богами. Но наряду с этим групповым отбором, разумеется, действовал и индивидуальный.

Естественный отбор на развитие эстетической восприимчивости постоянно переплетается с отбором на способность к познанию в целом. По существу, может быть, большая часть наших эстетических эмоций есть продукт отбора на способность инстинктивно, эмоционально разделять окружающие явления на положительные и отрицательные.

Чувство гармонии, красоты, вероятно, развивалось и при создании орудий. По-видимому, чувство прекрасного ведет одаренных инженеров даже при решении самых утилитарных задач. Некрасивое сооружение (дом, мост, самолет) или орудие (копье, меч, щит, топор, молот) попросту плохо работает, и создатели примитивнейших орудий, не обладавшие элементарным эстетическим чутьем, отмечались естественным отбором, разумеется, не из-за создания некрасивого орудия, а из-за создания орудия, плохо работавшего. Можно в качестве примера рассмотреть, каким образом это чувство гармонии распространялось на архитектуру. Конечно, на формирование эстетических эмоций влияли конкретные исторические условия. Так, возможно, целесообразно слагался готический стиль в эпоху постоянных войн всех против вся и необузданного грабежа и пандемий. Нетрудно рассчитать, что для наилучшей обороны города важно было до предела уменьшить периметр его стен. Но для того, чтобы горожане могли оборонять даже этот минимальный периметр, требовалось очень большое число семей, хотя бы из расчета 1 воин на 2 м стены и столь же многочисленный комплект воинов на оборону башен, ворот, внутренние караулы и резервы. При двухсменном дежурстве в течение суток это требовало даже для городка с площадью 200×200 м (т. е. с периметром стен 800 м) 1600 воинов, способных носить оружие, в смену. Численность населения города, способного выставить из своих граждан такую армию, должна составлять (учитывая многодетность) до 15—20 тысяч человек. Поскольку при антисанитарных условиях средневековья чрезмерная скученность была совершенно недопусти-

ма, естественно, что город мог устремляться только вверх, и приходилось строить только узкие, очень высокие многоэтажные дома, очень высокие церкви, монастыри (с островерхими крышами для ската дождя и снега). Но не только архитектурно, но и чисто строительно почти немыслимы для этих очень высоких, узких зданий окна и двери, раздвинутые в ширину. Окна должны быть узкими, устремленными вверх и желательны остроконечными — окна-бойницы.

Население городских общин, не подчинившихся этой общей для северо-западной Европы закономерности, гибло от эпидемий или набегов врагов.

Разумеется, архитектурные, скульптурные, живописные, поэтические и музыкальные стили развивались при взаимодействии множества факторов.

Художественное восприятие, бессознательно-инстинктивное, полусознательное, сознательное, целостное, анализирующее, полупрофессиональное и профессиональное, всегда комплексно. Если готический стиль создавался как естественное следствие господствующих социальных условий, то его сегодняшнее восприятие едва ли отделимо от овевающей этот стиль истории и романтики, от нашего воображения и подсознательного восприятия его целостности и соответствия исторической обстановке, ее конфликтам, внутренней гармонии стиля в целом и в конечном счете соответствия формы и функции. Но готика одновременно выразила в архитектуре не только оптимальную социально-защитную функцию, но и веру, устремление ввысь, в небеса, к Богу, единственному прибежищу от социальной несправедливости средневековья.

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Вообще-то коэффициент эрудированности человека в определенной сфере знаний проверяют на экзаменах. Пятерка — это высокий коэффициент, достаточный для того, чтобы попасть в высшее учебное заведение, получать повышенную стипендию и т. п.

Мы, естественно, никаких экзаменов своим читателям предлагать не собираемся. Они, читатели, нас устраивают без всяких дополнительных проверок (наоборот, каждый номер журнала — это экзамен для нас, а экзаменаторы — читатели).

А коэффициент интеллекта Г. Айзенка, коэффициенты сообразительности и другие подобные публикации в нашем журнале — не более чем игра, способ «размять мозги», стимулировать интеллектуальную активность, что, между прочим, для здоровья не менее существенно, чем активность мышечная. И, как и полагается в оздоровительных упражнениях, мы обойдемся без состязаний — оценок выставять не станем. Пусть каждый читатель, если хочет, сам для себя примерно определит коэффициент своей эрудиции. Этого достаточно.

Для начала ограничим круг вопросов сведениями из русской литературы.

1. Как звали капитанскую дочку у Пушкина?
2. Кому посвящено знаменитое симоновское стихотворение «Жди меня»?
3. Назовите девичью фамилию Анны Карениной.
4. Чьей дочерью была пушкинская Людмила, невеста Руслана?
5. Какой номер был у «нехорошей квартиры» из «Мастера и Маргариты»?
6. В каком городе познакомились чеховские герои Гуров и «дама с собачкой» Анна Сергеевна?
7. В каком петербургском кафе любили собираться поэты Серебряного века?
8. Каким блюдом угощал Чичикова Плюшкин?
9. Можно сказать, что Буратино Алексея Толстого был сделан из полена, а можно уточнить, что предшествовала этому сказка. Какая?
10. Где находилась загородная усадьба семьи Ростовых?
11. С какой фамилией, по мнению одного из героев Достоевского, нельзя жить?

12. Назовите имена трех сестер из знаменитой чеховской драмы.
13. Сколько сонетов Шекспира перевел Маршак?
14. Какое отношение к химии имел Александр Блок?
15. Как звали скаковую лошадь Вронского?
16. Как была подписана телеграмма Остапа Бендера: «Грузите апельсины бочках»?
17. Назовите настоящую фамилию Корнея Чуковского.
18. Какой фразой продемонстрировал свои способности к каллиграфии князь Мышкин?
19. Расшифруйте посвящение «Н.Ф.И.» одного из лермонтовских стихотворений.
20. Перечислите трех самых известных в литературе Толстых.
21. Эту букву ввел в обиход писатель Карамзин в конце XVIII века. Она сохранилась в нашем алфавите до сих пор, хотя печатные тексты часто обходятся без нее. Какая это буква?
22. Одна из комнат в Ясной Поляне называлась «ремингтонной». Почему?
23. Какое дерево дважды символизировало состояние души князя Андрея Болконского?
24. Кому принадлежат строки: «Я избран королем поэтов»?
25. Назовите «псевдоним» Дубровского.

ДИАЛОГИ

- Доктор, мой муж утром пьет кофе.
- Прекрасно!
- Вас как психотерапевта должно заинтересовать то, что каждый раз после этого он съедает чашку.
- Как, целиком?
- Нет, ручку он почему-то оставляет.
- Странно, ведь самое вкусное — это как раз ручка.
-
- У нашей солистки жуткий характер: после выступления ей преподнесли девять букетов роз, а она недовольна.
- Ничего удивительного — она же дала деньги на десять букетов.
-
- Милый, завтра у нас серебряная свадьба. Надо бы заколоть кабаника.
- Он-то причем?
-
- Доктор, у меня выпадают волосы. Как их сохранить?
- Складывайте их в коробочку.
-
- Говорят, поверхностное дыхание по Бутейко убивает вирусы гриппа.
- Может быть. Но я не представляю, как Бутейко умудряется научить эти вирусы дышать поверхностно.
-
- Вы знаете рецепт от любви с первого взгляда?
- Взгляните второй раз.
-
- Моя жена решила похудеть и стала ездить верхом.
- И как результат?
- Лошадь потеряла в весе десять килограммов.



ЛЕС ЛЕЧИТ

Наши предки знали, что деревья к людям неравнодушны. Даже поговорка была: «В сосновом лесу молиться, в березовом веселиться, в осиновом — удавиться». Экстрасенсы утверждают, что сосна и береза наиболее гармонично подпитывают человека энергией (не с переизбытком, как дуб), а ель, осина, тополь отбирают ее. По нынешним данным, радиус биополя у здорового дерева 2—3 метра. У больного — гораздо меньше. Аллеи сажали по определенному плану, так что наши предки, гуляя по ним, получали энергию от здоровых деревьев.

Не чурайтесь ели, осины, тополя — они не вампиры! Эти деревья хорошо снимают боль при воспалительных процессах. Иначе говоря, удаляют избыток энергии, скопившейся в каком-то органе.

Сосна не только подпитывает человека энергией, но и лечит. Отвар сосновой хвои снимает усталость, укрепляет тело и «очищает душу». Он способствует пищеварению, укрепляет кровеносные сосуды, устраняет боль в суставах. Чудодейственный напиток эффективен при лечении артрита, паралича рук и ног, неврастении и особенно бронхита.

Способ его приготовления прост: хорошо промыть хвою холодной водой, окунуть на короткое время в кипяток, подсушить, мелко нарезать, засыпать



Фото Владимира Сёмина

в эмалированную посуду, залить кипяченой водой, охлажденной до 60 градусов, в пропорции 4—5 частей хвои на одну воды и дать постоять 5—6 часов. После этого, профильтровав отвар и добавив немного сахара, его можно пить. Можно также использовать и высушенные иголки. Их кипятят 10—20 минут, отвар фильтруют, добавляют немного сахара и пьют.

Ответы на вопросы теста «КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ»

1. Маша. А точнее, Марья Ивановна Миронова.
2. Валентине Серовой.
3. Облонская.
5. 50.
4. Князя Владимира Ясного Солнышка.
6. В Ялте.
7. «Бродячая собака»
8. Заплесневелым сухарем.
9. «Пиноккио». Ее автор — Карло Колоди.
10. В Отрадном.
11. Фердыщенко. «Разве можно жить на свете с фамилией Фердыщенко?» — восклицает этот персонаж из романа «Идиот».
12. Маша, Ирина и Ольга.
13. Все 154, которые написал Шекспир.
14. Александр Блок был зятем великого химика Д. И. Менделеева.
15. Фру-Фру.
16. «Братья Карамазовы».
17. Корнейчук.
18. «Игумен Пафнутий руку приложил».
19. Благодаря литературному исследованию И. Андронникова, это посвящение расшифровывается так: «Наталье Федоровне Ивановой».
20. Лев Николаевич, Алексей Константинович и Алексей Николаевич.
21. Ё.
22. В ней стояла пишущая машинка фирмы «Ремингтон».
23. Дуб. По дороге в Отрадное князь Андрей видел его безжизненным, а возвращаясь оттуда — зазеленевшим. Оба раза это соответствовало его внутреннему состоянию — до и после встречи с Наташей Ростовой.
24. Игорю Северянину.
25. Дефорж.

В Москве

журнал поступает в продажу в магазины:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
Центр «Будь здоров», Флотская, 27;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», 3-я ул. Ямского поля, 14/16;
«Логос-М», телефоны: 200-23-28, 200-35-98,
а также в киоски Роспечати.

В редакции нашего журнала можно приобрести любой номер, вышедший с июля 1993 года, а также книгу С. Шенкмана «Феномен Кашпировского».

Министерство связи
Роспечать

73035

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)

наименование издания

количество комплектов

на 1996 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

ли-тер

ПВ

место

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на журнал

73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	руб	коп	Количество комплек-тов
	пере-адресовки	руб	коп	

на 1996 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

В следующем номере:

ТРИДЦАТЬ РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА
МИФ О ЗОМБИ
ЛОПУХ СПАСАЕТ СУСТАВЫ
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ
АКАДЕМИК АМОСОВ О БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР ФРОЛОВА
КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Подписано к печати 18 04 96 Свидетельство № 01997 от 05 01 93 Формат 60×90/16
Тираж 77 000 экз. Заказ № 1368
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

96



МАЙ

Фото Виктора Ахломова

35 лет
на международном рынке
акционерное общество
открытого типа
«Внешнеэкономическое
объединение
«Медэкспорт»

**Мы сотрудничаем
со всеми крупными производителями
медицинских товаров в мире.**

Мы:

- закупим и доставим вам любые медицинские товары иностранного производства, зарегистрированные в России;
- продадим со склада в Москве имеющиеся в наличии партии медикаментов и изделий медицинского назначения оптом и в розницу;
- осуществим бартерные операции;
- поможем подобрать на складах в Москве любые партии медикаментов в любом наборе;
- сообщим необходимые вам адреса торговых фирм и предприятий-изготовителей медицинской продукции в России и за рубежом;
- проработаем возможность продажи технологий и "ноу-хау" на ваши оригинальные медицинские изобретения.

ЗВОНИТЕ НАМ!

Телефоны "МЕДЭКСПОРТА": (095) 331-82-11
(095) 331-95-66
(095) 331-97-00

Факс: (095) 331-89-88

Телекс: 411247 MDEX RU, 112673 ФЛИНТ

Адрес: Российская Федерация, 113461, Москва, ул.Каховка, д.31, корп.2

